

لصور أبو عبد الرحمن الكندي

أهم 365

نصيحة

تحتاجها

كل

امرأة

إعداد
فاذيا عبدوش
أمال اللات

منتدى إقرأ الثقافي

الكتاب • المهرج • العربي • العربي

www.igra.ahlamoetada.com



أهم 365 نصيحة تحتاجها كل امرأة

إعداد
فاديا عبدوش
آمال الأقات



حقوق النشر والطباعة والتوزيع باللغة العربية محفوظة
للمرسة دار الفراسة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
ISBN 978-9953-13-572-2

copyright © Dar El-Farasha, 2013

مرسة دار الفراسة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار - منشر زعرور - ص.ب: 11/8254
ماتف / فاكس: 453115 - 1 - 00 961 - بيروت - لبنان
00 961 - 1 - 450950



Email: info@darelfarasha.com
<http://www.darelfarasha.com>

ملخص المحتويات

5	كل يوم صحة وحيوية
39	كل يوم رشاقة وانطلاق
63	كل يوم جمال ونألق
	كل يوم عناية واهتمام: عاداتك الشهرية قبلها،
75	أثناءها، بعدها
101	كل يوم مصالحة مع الذات والآخرين

الفصل الأول

كل يوم صحة وحيوية

متى ترتدين البرتقالي؟

ارتدي البرتقالي ليزيد حماسك للحياة. البرتقالي لون مقو لجهاز المناعة ومفيد للهضم. لون دافئ ومرح يمزج تقدير الذات.

❁ وصفة لمحاربة تقلب المزاج

- 1 - ارجعي إلى الأسلاف: ارجعي إلى ما كان يأكله أسلافنا القدامى: نوعية ممتازة من البروتينات إضافة إلى الأطعمة الطازجة النيئة.. فهذا النظام الغذائي يضع حداً لتقلب المزاج والطاقة ويوصل جسدك إلى مستوى عال من الصحة ويلجم مشاكل الأيض التي تؤدي إلى البدانة.

❁ وصفة للتنعم بالعافية

- 2 - تناولي الأطعمة النيئة: تشير الأدلة العلمية إلى أن الإنسان يكون بأفضل حال إذا اعتمد النظام الغذائي القائم على

الأطعمة الطبيعية بفضل غناها بالفيتامينات والمعادن وقدرتها على تنظيم الطاقة في جسمك.

❧ المحليات الاصطناعية والصحة

3 - المحليات الاصطناعية هي مواد كيميائية غريبة بالنسبة لجسمك وخطرة عليه أيضاً. لذا لا تستهلكي أو تشربي أي شيء يحتوي على هذه المحليات، فقد أظهرت دراسات عديدة أن لها تأثيراً خطراً في الكائنات الحية إذا ما استعملت بشكل منتظم.

❧ الزبدة أم الزيت النباتي

4 - عندما تختارين منتجات الألبان تذكري أن الزبدة هي مادة جديرة بالاحترام، وأفضل بكثير من المارجرين أي السمن النباتي.

❧ ماذا تختارين من أجبان؟

5 - اختاري بشكل عام منتجات الألبان القليلة الدسم، من جبنة طرية وريكوتا ولبن (رائب غير محلى).. استهلكي بين الحين والآخر الكريما أو الكريما الحامضة كطبق لذيذ. ولكن تجنبي الجبنة المنكهة أو اللبن المحلى والمنكه أو أي منتج من منتجات الألبان التي تكون عادة غنية بالسكر أو المحليات الأخرى فضلاً عن المنكهات المشكوك فيها.

❁ التركيبة السحرية للصحة والجمال

6 - من أجل الحصول على الفائدة القصوى من الدهون الجيدة التي تحسن جمال بشرتك وتنظم دورتك اعتمدي تركيبتنا السحرية. احفظي في البراد في وعاء محكم الإغلاق خلطة نصفها من بذر الكتان والنصف الآخر من بزور اليقطين ودوار الشمس والسمن ويعد ذلك خذي يومياً مقدار ملعقة طافحة من هذه الخلطة وضعيها في مطحنة القهوة او مطحنة الأطعمة واطحنها ثم رشي ما طحتته على حبوب الفطور أو اللبن الرائب أو الحساء.

❁ وصفة للحصول على الدهون الأساسية

7 - حتى تأكدي من حصولك على قدر كاف من الدهون الأساسية اسمي إلى تناول حصة من الأسماك المدخنة مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع وتناولي حبة من البذور النيئة الطازجة غير المملحة مرة باليوم.

❁ وصفة للمحافظة على شبابك

8 - حتى تحافظي على جسمك شاباً، انت بحاجة للحصول على كمية جيدة من مضادات الأكسدة. اما مضادات الأكسدة الاساسية فهي الفيتامينات A,C,E إضافة الى معدني الزنك والسيلينيوم. ولا ننسى العناصر الغذائية النباتية المضادة للأكسدة التي تم اكتشافها حديثاً.

❧ وصفة لبشرة نضرة

- 9 - احصلي على الفلافونويد من الخضار والفواكه. اذ تحتوي الفلافونويد على قدرات وقائية وهي الى ذلك المسؤولة عن اعطاء النبتة لونها وهي التي تعطي النبات القدرة على تحمل عوامل الطبيعة القاسية، لهذا السبب يضمن لك تناول تشكيلة من الخضار والفواكه الملونة بالوان قوس قزح الحصول على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية النباتية التي تعطي بشرتك نضارة.

❧ القلي ومخاطره

- 10 - القلي يؤدي إلى تلف الزيوت الصحية. فالحرارة العالية تؤكسد الزيت وبدل أن يكون مفيداً لك تعمل الدهون المؤكسدة ، الكريهة الرائحة على إنتاج الجذور الحرة في الجسم. بناء على ذلك من الأفضل تجنب القلي وأي شكل من الدهون المحترقة أو التي أصبحت بنية اللون.

❧ بماذا تقلي؟

- 11 - إذا اردت القلي فاستخدمي كمية قليلة من زيت الزيتون او الزبدة لانهما أقل عرضة للاكسدة من أجود الزيوت النباتية المعصورة على البارد.

❁ وصفة لاستعادة الحيوية

12 - استمدي حيوتك بفضل كوكبيل المشمش والموز: كل ما تحتاجينه هو 4 حبّات مشمش ناضجة وموزة واحدة. بعد نزع نواة المشمش، ضمي المشمش في الخلاط الكهربائي مع موزة قاسية قليلاً. أضيفي الماء للحصول على الكمية المطلوبة، وبعض الثلج المسحوق للحصول على عصير متجانس. اشربي هذا الكوكبيل فور تحضيره. إنه يقوّي الجسم وينشطه ويغذّيه.

❁ الدهون الأساسية والبشرة

13 - يحتوي زيت الزيتون والسلمون والتونة والسردين والمكسرات والبذور على أحماض دهنية أساسية تعرف بالدهون غير المشبعة. وهي مفيدة لصحة قلبك وبشرتك وشعرك وخسارة الوزن.

❁ الأطعمة التي تجعلك تنعمين بالجمال

14 - أهم الأطعمة التي تجعلك تنعمين بمظهر جيد وحيوية كبيرة هي: الخضار والفواكه الطازجة، والبروتينات كاللحم وثمار البحر والأسماك والبيض والطرائد ومصل اللبن المصفى

❁ شرب الماء، سر الحياة

15 - أكثر من شرب الماء فهذا يؤثر في البشرة ونضارتها. إنَّ

20٪ من ماء الجسم موجود في الجلد. إن لم نكثر من شرب الماء ستعاني من جفاف البشرة.

❧ متى علينا تجنب العصائر والمشروبات الأخرى

16 - تجنب المشروبات الغازية وعصائر الفواكه المعلبة والجاهزة والمشروبات الأخرى الاصطناعية (ألوان ونكهات اصطناعية) أثناء الوجبات وخارجها.

❧ وصفة صحية لتتكيه الطعام

17 - استبدلي الصلصات الجاهزة التي تعدّنها في البيت بالأعشاب المنكهة كلما استطعت ذلك. إكليل الجبل، المردقوش، الشّمار، صعر الأوريغانو... كلّها لذيذة جداً وتضفي على أطباقك نكهة رائعة.

❧ لماذا علينا اختيار غلال بلادنا؟

18 - عليك أن تكتفي إذا أمكن باستهلاك الفواكه والخضار التي تنبت في قطر 100 كلم من المكان الذي تمشين فيه، لأنّ بيتنا نتج ما هو ضروري لحاجتنا. إنّ إدراك هذه المسألة والتوجّه نحو المنتجات المحلية بدلاً من المنتجات المستوردة أفضل لصحتنا وأوفر لميزانيتنا. كما أنّ النكهات تبدو أفضل معاً حين نتج من الأرض نفسها.

❖ وصفة للحرقة

19 - الأناناس كتحلية تجنّبك الشعور بالحرقة كما تساعد على الهضم. لنتهي وجبة الطعام بتحلية لذينة تجنّبك الشعور بالحرقة، حضري نصف ثمرة أناناس طازجة: قطعها على شكل مكعبات واسكبي بضع نقاط عسل الليمون على كل قطعة قبل تناولها.

❖ أين نجد الدهون المفيدة

20 - الدهون جزء هام من نظامنا الغذائي. ولكن معظم الأنظمة الغذائية غنية بالدهون المشبعة الموجودة في الأطعمة المصنعة واللحوم ومنتجات الألبان، أما الأنواع الجيدة من الدهون فتكون معظم الأنظمة الغذائية عادة فقيرة بها. الأسماك فقط (كالرنكة والسردين والسلمون والاسقمري) غنية بنوع من الدهون الأساسية يسمى الأوميغا - 3. أما المكسرات والبذور فأطعمة غنية بالأوميغا - 6.

❖ وصفة أو كوكتيل للنشاط وتسهيل الهضم

21 - كوكتيل الجزر والملفوف والفليفلة ينشط الجسم ويعيد له ما خسر من معادن ويجدد خلاياه ويسهل الهضم: اغسلي 4 جزرات كبيرة دون تقشيرها، ونصف ملفوفة وحبّة فليفلة

وعريقين من الكراث. أعصري المكونات في العصارة .
يُخلط العصير بعد ذلك في الرجاجة مع إضافة الثلج
المسحوق والقليل من البهار والملح ويضع قطرات من
عصير الليمون الحامض، حسب الرغبة.

❁ وصفة لاستعادة الطاقة والحيوية

22 - أنت تحتاجين لاستعادة طاقتك وحيويتك؟ كوكتيل السبانخ
والجزر يحقق لك هذه الغاية. أنت بحاجة للمقادير التالية:
4جزرات ويضعة عروق من السبانخ. اغسلي مقدارين متعادلين
من الجزر والسبانخ ثم اعصريهما في العصارة الكهربائية. انقلي
العصير إلى رجاجة (Shaker) مع إضافة الملح والبهار وبيض
قطرات من عصير الليمون الحامض وبعض الثلج المسحوق.
اشربي هذا العصير فوراً. يعيد هذا الكوكتيل للجسم ما خسره
من معادن، وهو إلى ذلك غني بالفيتامين A و C وبالمغنيزيوم
والأملاح المعدنية. يُنصح به في حالات التعب أو فقر الدم أو
النقاهة، كما يوصى الرياضيون أيضاً بتناوله.

❁ الماء يزيل السموم من الجسم

23 - هل تعتقدين أن الماء يزيد إحساسك بالنفخة؟ على العكس
تماماً. إن الماء يساعدك على التخلص من السوائل الزائدة
في الجسم. ومن الضروري أن تشربي الماء لينظف جسمك
نفسه من الداخل ويتخلص من سمومه.

❁ عدو هرموناتك

24 - تجنبني المارجرين والزيت المهدرجة والمعالجة فضلاً عن الصلصات وتبيلات السلطة التي تحتوي على مثل هذه الزيوت، فهي تسيء إلى عمل الهرمونات وتضعف الصحة.

❁ قاعدة خمسة باليوم لتحسين المزاج

25 - لتغذية نفسك بطريقة تحسن مزاجك اتبعي قاعدة خمسة في اليوم: أي أن عليك أن تتاولي كل يوم 5 حصص على الأقل من الفاكهة والخضار. فكّري بالتنوع واعتمدي على الألوان للاختيار أي اختاري ألواناً متنوعة للخضار والفاكهة التي تتناولينها.

❁ كيف تقضين على التعب والاكتئاب

26 - خفضي كمية مشتقات حليب البقر في نظامك إلى أقصى حدّ. فما أن تبدأي بذلك حتى تقلّ كمية الدهون المشبعة في غذائك وبالتالي يتراجع شعورك بالتعب والاكتئاب. البديل الأفضل هي: جبنة الماعز، حليب اللوز أو الصويا.

❁ لماذا الفطور؟

27 - من أجل اعتماد نظام غذائي حكيم ابتدي نهارك بتناول فطور صحي. لإعمال الفطور قد يؤدي إلى سرعة انفعال وتعب فالجسم

قد صام طيلة الليل وهو يتطلب بعض الأطعمة المثيرة للمزاج الجيد مثل سلطة الفواكه الموسمية، أو الشوفان، أو المكسرات النيئة والفاكهة المجففة، البيض، الفول، خبز القمح الكامل.

❖ وصفة لتجنب النفخة والاضطرابات الهضمية

28 - حذّي من شرب عصير الفواكه الطازج في الصباح قبل تناول أي طعام لأنّ العصير يكبح الهضم. يمكن للعصير أن يعيق الهضم ويتسبب بالنفخة وياضطرابات هضمية أخرى أنت بغنى عنها.

❖ الفرق بين الفواكه والخضار الشتوية والصيفية

29 - نجد الخضار والفواكه الطازجة على مدار السنة في الأسواق فاختاروا الموسمية منها لأنها تتناسب بشكل خاص مع ما يحتاجه الجسم خلال هذه الفترة. وهكذا، تزودنا خضار الشتاء القادرة على مواجهة الطقس البارد، بما نحتاجه على صعيد الفيتامينات ومضادات الأكسدة والعناصر الغذائية النادرة لتمتع بقدرة أكبر على المقاومة. في الصيف، تكون الفواكه والخضار أخف فتتمشينا.

❖ تجنبوا الأكل بسرعة

30 - اعتدنا أن نبتلع السندويش بسرعة أو أن نتناول الغذاء على عجل ولم نعد نخصص الوقت اللازم لتأكل بهدوء ونتذوق

أطباقنا. نحن نضيق للأسف لحظة يمكننا أن نعيشها باسترخاء ولذة. يؤدي تناول الطعام بسرعة إلى اللجوء إلى المنبهات، كالسجائر والقهوة، الخ... كما يؤدي على المدى البعيد إلى اضطرابات في الهضم، يترافق مع هبوط في الطاقة. في الواقع، إن المضغ الجيد للأطعمة يسمح بتحضيرها للهضم ما يسهل عملية الهضم.

❁ وصفة بالتوابل لمحاربة التعب

31 - نذكرنا التوابل بالبلاد البعيدة وتعطر أطباقنا بعطر فريد. استخدممي الكمون، الكاري، الفلفل الحار، البهار، الزعفران، الزنجبيل، جوزة الطيب... لتستفيدي من طعمها ومن أثرها المنشط عندما تشعرين بالتعب.

❁ استمعي إلى جسمك

32 - اتبعي ذوقك ورد فعل جسمك على الأطعمة، فالبعض منا لا يهضم الفواكه أو الأجبان جيداً، والبعض الآخر لا يحب اللحوم، والبعض يكره السمك أو يعاني من حساسية على القشريات (فريديس (جمبري)، سرطان البحر، أصداف)... ويظهر هذا التباين أن النظام الغذائي الجامد والموحد لا يتناسب مع هذا التنوع بين الناس. استمعي إلى حاجاتك وإلى ردود أفعال جسمك على الأطعمة ثم اعتمدي بذلك هذه القواعد الغذائية!

❁ تجنبني حليب البقر

33 - إذا أردت المحافظة على صحتك تجنبني حليب البقر لأنه غير مفيد لصحة المرأة كما يشاع. حاولي أحياناً استخدام البدائل عن الحليب والجبنه كحليب الصويا والتوفو والمصادر النباتية للبروتين مثل الصويا، البقول، العدس، والبقول الممتدة. وتأكدتي من أنك تحصلين على الدهون الأساسية عن طريق أخذ ملعقة كبيرة من زيوت البذور المعصورة على البارد والسكك الدهني ثلاث مرّات في الأسبوع.

❁ وصفة للمرأة المصرية

34 - على كلّ امرأة مصرية أن تفكر بصحتها. قد يبدو لك هذا الأمر صعباً وربما مكلفاً لكن ما تحتاجينه فعلاً لتغيير نوعية حياتك هي خطوات بسيطة وفعّالة: تحكمي بكمية الطعام الذي تتناولينه. خفّفي من تناول المأكولات الجاهزة والأكل بين الوجبات. استهلكي خمس حصص من الفاكهة والخضار يومياً. خفّفي من شرب القهوة خاصة مع الحليب الكامل الدسم. مارسي الرياضة.

❁ لسانك يخبرك أشياء وأشياء عن صحتك

35 - تفتحي لسانك في مرآة الحمام عند الاستيقاظ، إذ يعطيك لونه مؤشرات عن حالتك الصحية. اللسان الزهري اللون

والأملس هو اللسان الطبيعي. إذا بدا لسانك أبيض قليلاً بعد وجبة دسمة أو بعد أي اضطراب عصبي أو توتر، فهو يعلمك أن اتباع حمية غذائية سيفيدك. يمكن لعصير حامض طازج أو عصير ليمونة هندية (كريفروت) قبل تناول أي طعام صباحاً أن ينظف جسمك.

❧ كيف تحمين نفسك من المخاطر البيئية؟

36 - احتياطات بيئية ذكية: لتحمي نفسك من الإشعاعات في البيت أو في العمل، أبعدي عنك بمعدل متر واحد على الأقل كافة الأدوات الكهربائية. ليكن قابس الكهرباء المستخدم لحاسوبك مجهزاً بقابس توصيل إلى الأرض. أو إليك حلاً مسلياً أكثر: استخدم مشطاً معدنياً صغيراً عادياً تلتصق به فوق الكمبيوتر أو على جنبه، بحيث تكون أسنان المشط موجهة نحو الجهة الخلفية للشاشة وطرفه نحو الأمام. تحميك هذه الطريقة من 90٪ من الإشعاعات. كما يمكنك أن تضعي خلف جهاز الكمبيوتر نبتة صبار فهي قادرة على امتصاص كافة الموجات.

❧ الزنك والصحة النفسية

37 - معدن الزنك هو بكل تأكيد هام لصحة المرأة. إن العقم وضعف الرغبة الجنسية ومشاكل العادة الشهرية أمور

عائدة كلها الى عدم وجود الكميات الكافية من الزنك. ولكن الزنك مع الفيتامين B6 ، يؤثران في كل جزء من دورة المرأة الجنسية.

❁ وصفة حارقة للإمساك

38 - زيت الزيتون وعصير الحامض لعلاج الإمساك. تناولي ملعقة كبيرة من زيت الزيتون مع عصير الحامض الطازج قبل تناول أي طعام آخر.

❁ وصفة حارقة للنفخة

39 - إذا أحسست بالانتفاخ جرّبي شراب الشّمَار الساخن: قومي بغلي ليتر من المياه وضعي فيه حوالي 40غ من أوراق الشّمَار الجافة مدة 10 دقائق. اشربي كوباً بعد كل وجبة.

❁ وصفة لتخفيف سرعة نبضات القلب

40 - إذا شعرت بتسارع في نبضات القلب تناولي تفاحتين تبتتين، الأولى في الصباح قبل تناول أي طعام والثانية في المساء قبل النوم.

❁ وصفة أخرى لتخفيف سرعة نبضات القلب

41 - إذا شعرت بتسارع في نبضات القلب احتسي شراب إكليل

الجبل الساخن بعد الوجبات. انقعي حوالى 50 غ من أزهار إكليل الجبل في لتر من المياه المغلية. اشربي كوبين إلى 3 أكواب في اليوم.

❁ وصفة للنفخة

42 - لتخلّصي من النفخة في البطن، جرّبي وصفة الطعام التالية:

كريم الكوسى بالكمون: قشري الكوسى (حوالى كيلوغرام واحد لشخصين أو 3 أشخاص) وقطعيها إلى شرائح مدوّرة. اطهيها على البخار مدة 10 دقائق تقريباً. في بداية الطهي، رشي بعض الكمون على الخضار والقليل من الملح في الماء. عندما تنضج شرائح الكوسى ضعيها في الخلّاط. يمكنك تنويع الأعشاب المنكهة عبر استخدام الحبق، الطرخون أو البقدونس بدلاً من الكمون. يمكن للواتي يعشقن التبل أن يضمن القليل من زيت الزيتون أو القليل من الزبدة.

❁ وصفة سريعة للاكتئاب

43 - حامض الفوليك أو الفيتامين B9 هو مضاد ممتاز للاكتئاب لكن مشكلته هو أنه يصعب الاحتفاظ به في الجسم لذلك عليك أن تتناولي الأطعمة التي تبقي معدّل هذا الفيتامين مرتفعاً: الشمندر (البنجر)، السبانخ، البروكولي، الأفوكادو، الهليون، الفاصوليا، متجات الصويا.

❁ وصفة لآلام الظهر

- 44 - إذا شعرت بالآلم في الظهر استعيني بكمامة من الشوفان. قومي بتحميص حفنة من الشوفان، وضعي الشوفان الساخن في قماش ناعم ثم ضعي الكمامة على موضع الألم.

❁ وصفة أخرى لآلام الظهر

- 45 - إذا كنت تشعرين بالآلم في الظهر تخلي في هذه الفترة عن أحذيتك ذات الكعوب المسطحة التي تزيد الضغط على العضلات واتخلي بدلاً منها أحذية ذات كعوب صغيرة (2 إلى 4 سم).

❁ وصفة لآلام البطن

- 46 - هل تشعرين بالآلم في البطن؟ دلكي بطنك بحركة مرنة وأنت تتبعين عقارب الساعة حتى يسترخي البطن. ولمزيد من الاسترخاء، استخدمي زيت تدليك أو زيت اللوز الحلو الذي تضيفين إليه بضع نقاط من زيت الخزامى العطري (اللافندر). ضعي حوالي 5 نقاط من الخزامى في ملعقة صغيرة من زيت التدليك.

❁ وصفة أخرى لآلام البطن

- 47 - لعلاج آلام البطن املئي الزجاجاة بالمياه الساخنة وضعيها على بطنك لبضع دقائق فيما أنت تتنفسين بهدوء. سيخف

توترك أو ألمك أو تشنّجك تدريجياً ليحل محله السكون والهدوء.

❁ وصفة لنفخة البطن

48 - لمعالجة نفخة البطن حضري كمادة من الملفوف: ضعي قطعة من ورق الملفوف في الحليب واطهيها ثم صفّيها وضعيها على النفخة وثبتها بضمادة أو رباط.

❁ وصفة للغثيان

49 - لمعالجة الشعور بالغثيان امزجي ربع جوزة طيب مبشورة مع ملعقة من العسل وتناولي هذا المزيج. إنها وصفة هندية تنجح في القضاء على الغثيان.

❁ وصفة للزكام

50 - عند إصابتك بالزكام استنشقي البخار المتصاعد من مياه ساخنة فيها بضعة عروق من الصمتر الذي تضيفين إليه بضع نقاط من زيت الأوكالبتوس.

❁ وصفة أخرى للزكام

51 - عند إصابتك بالزكام حضري لنفسك شراب الصمتر الساخن: قومي بغلي لتر من المياه ثم ارفعيه عن النار

وأضيفي إليه 50 غ من الصعتر واتركيه 10 دقائق. اشربي 3 أكواب في اليوم بين الوجبات.

❧ الحساء الغارق

52 - إذا أردت أن تشعرِي أنك بصحة جيدة الآن حفّري قدرًا كبيرة من حساء الدجاج. أنتِ بحاجة لقطع دجاج، جزر، بصل، كرفس، بطاطا حلوة، لفت، فليفلة، شبت، بقونس، ثوم، ملح وفلفل أسود وقرفة.

❧ ما هي مضادات العناصر الغذائية التي تقضي على صحتك؟

53 - مضادات العناصر الغذائية هي مواد تستنفد من جسمك ثرواته الحيوية ولا تساهم على الصعيد الغذائي في شيء. يمكن تصنيف السكر المكرر ضمن هذه الخانة لأنه لا يحتوي بحد ذاته على عناصر غذائية بل إنه يستنفد من الجسم مخزونه من الفيتامينات والمعادن. إن مضادات العناصر الغذائية التي تترك تأثيراً سلبياً كبيراً على صحتك هي تلك التي تضر بجسمك كالدهن والكحول والمخدرات والسموم البيئية.

❧ لماذا ينتفخ البطن بمعزل عن العادة الشهرية؟

54 - لماذا ينتفخ البطن أحياناً بمعزل عن العادة الشهرية؟ يحدث ذلك لأسباب مختلفة منها: اعتلال القولون الذي تزداد

حساسيته وانتفاخه نتيجة تناول خضار نيئة مثل الملفوف والخيار. المبالغة في الجلوس أي قلة الحركة، مما يؤدي إلى بطء عام في الوظيفة الهضمية. للتخلص من هذه المشكلة يكفي ممارسة نشاط حركي متظم، ولو لفترة قصيرة.

❧ وصفة للتنعم ببطن مثالي

55 - للحصول على بطن مثالي اتبعي النصائح الأربع التالية:

- الوقوف بشكل مستقيم قدر الإمكان مع بذل الجهد لإدخال البطن.
- مضغ الطعام جيداً.
- شرب الماء بمقدار كافٍ أي من لتر إلى لترين من الماء يومياً.
- استنشاق الهواء وزفزه بعمق خلال فترة طويلة من أجل تخفيف التوتر في فترات معينة من النهار.

❧ الغناء والاكتئاب

56 - للغناء فوائد علاجية ضد الكآبة وهذا يحتم علينا إخراج ما في الرئتين من مسموم (بواسطة الزفير) وعندها سيسترخي الحجاب الحاجز مما يؤدي إلى استرخاء عضلات الجسم، خصوصاً الظهر.

❧ وصفة للصداع والشقيقة

57 - لعلاج الصداع وآلام الشقيقة: اغمي حبة بصل نيئة وضعها على جبينك أو ضعي كمادات اللوز المر المهروس على الجبهة. أو ضعي شرائح الحامض على الجبين والصدغين.

❧ وصفة أخرى للصداع والشقيقة

58 - لعلاج الصداع وآلام الشقيقة: حضري فنجاناً من القهوة الثقيلة، اهرسي فيها قطعة من الليمون الحامض. واشربها.

❧ وصفة لمعالجة الزكام

59 - اهرسي فص ثوم واستنقي رائحته بقوة أو تنشقي عصير الحامض المخفف بالماء أولاً، ثم تنشقه كما هو بدون الماء.

❧ النعناع لعسر الهضم

60 - لتعظمي الأكل بسهولة أكبر، تناولي بعد الطعام شراباً سهل التحضير. انقعي ملعقة صغيرة من أوراق النعناع المجففة، أو ملعقة كبيرة من الأوراق الخضراء في كوب مياه مغلية مدة عشر دقائق ثم اشربها. تنبيه: قد يمنع بعض الأشخاص من النوم عند تناوله في المساء.

❁ وصفة لعلاج آلام الرأس

- 61 - إن شدّ أذنك نحو الأسفل 50 مرّة بواسطة الإبهام والسبابة قد يخفّف من الألم عند الصدغين.

❁ الشاي الأخضر والاكتئاب

- 62 - من بين النباتات ذات الأثر الأكيد في مقاومة الاكتئاب الشاي الأخضر، إجعلي من تناول الشاي الأخضر عادة يومية.

❁ تخفّصي من القلاع - الحمى

- 63 - ذوّبي ملعقة صغيرة من عسل النحل في كوب من الماء الفاتر وأضيفي إليه عصير ليمونة حامضة. تمضمضي بهذا المزيج عدّة مرّات في اليوم. إنه مفيد أيضاً لألم الحنجرة.

❁ الماء للأوجاع والتركيز

- 64 - إن استهلاك كمية كافية من الماء يجعل أعضاءنا تعمل بشكل أفضل، ما يمكن أن يخفّف الأوجاع ويزيد التركيز. يشكل الماء 80٪ من الدماغ وربما ما يلزمك لتشعري بتحسن مزاجك هو كوب من الماء.

❁ وصفة لاضطرابات النوم والتعب

- 65 - إن رفع مستويات المغنيزيوم لديك يمكن أن يساعدك على

حلّ مشكلة التشنجات العضلية واضطرابات النوم والتعب والاكواب والصداع.

❧ القمح والنخعة

66 - هل تشعرين بنخعة في البطن؟ لعلك تتناولين الكثير من المتبجات التي تحتوي على القمح. اسمي إلى زيادة الألياف التي تتناولينها. أكثر من الخضار في أطباق المعكرونة وتناول الخبز الذي لا يحتوي على الكثير من القمح مثل خبز الشوفان أو الجودار.

❧ ماذا عليك أن تفعل عند الشعور بالتعب؟

67 - إذا كنت تشعرين بالتعب فلا تكثري من أكل السكريات. السكر يسبب ارتفاعاً في معدل السكر في الدم يليه هبوط مفاجئ في معدل الطاقة. لا تلغي أياً من وجباتك. تناولي الطعام كل 3 أو 4 ساعات واستعضي عن الشوكولا بالفاكهة.

❧ القيلولة

68 - ستساعدك القيلولة الصغيرة التي تقتصر على بضع دقائق على اجتياز مرحلة الهبوط التي تشعر بها في بداية فترة بعد الظهر، بشكل لطيف.

متى ترتدين اللون الأرجواني؟

الأرجواني يشجع الوعي الروحي ويدخلك إلى مملكة الإدراك..
ارتدي الأرجواني لتتواصل مع المثل العليا. الأرجواني المائل
إلى الحمرة يمنحك مزيداً من الطاقة.. أما اللون النيلي
واللون البنفسجي الشاحب فيزيدانك هدوءاً..

البديل عن القهوة

69 - إذا كنت من محبي استراحة القهوة أو الشاي ، فيفضل
استبدالها بشاي الأعشاب أو الشاي الأخضر أو قهوة الهندباء
وأخذها بعد فترة الراحة بعد الظهر وليس مباشرة بعد طعام
الغداء. فتشكل انطلاقة لطيفة لهذا الجزء الثاني من اليوم.

وصفة لألم الرأس

70 - احملي معك دوماً زيت النعناع العطري. ضعي هذا الزيت على
جبينك أو صدغيك أو عنقك ودلكي بخفة وسرعة ما تستعيرين
بالنعناع يتغلغل في الجلد ويهدئك على الفور. سيزول ألم
الرأس كلياً إذا ما كان خفيفاً. تجنبني لمس محيط العينين.

وصفة لتنشيط الجسم بسرعة

71 - نشطي نفسك بكوب من المياه الفاترة وحنى الساخنة للتي

تحتمل ذلك. هذه الخطوة «تشمل» جسمك وتعمل كمنشط فعلي للجسم. وإذا شررتها دفعة واحدة، فهذا أفضل لتسريع أثرها المنشط.

❁ قوة البحر

72 - لِمَ لا تغطسين في البحر وتجربي فوائده الإيجابية؟ تعود قدرة البحر الشافية إلى عهد أفلاطون الذي شفي بعد أن نصحه الكهنة المصريون بالعلاج بمياه البحر. كان أبقرط ينصح بتسخين مياه البحر والغطس فيها. ستشعرين بأن الحياة تدب فيك من جديد حين تسبحين، فهو مرادف للراحة النفسية والجسدية واللذة والفرح والطاقة.

❁ وصفة للإمساك

73 - اشربي كوباً كبيراً من الماء عند الاستيقاظ وقبل تناول أي طعام. اشربي مياهاً فاترة للإمساك الذي يترافق مع تشنجات عنيفة وفجائية ولا إرادية في الأمعاء، ومياهاً تميل إلى البرودة للإمساك الناجم عن افتقار الأمعاء للمرونة وقوة الانقباض.

❁ وصفة عند الشعور بهبوط الطاقة والنشاط

74 - إذا كنت تشعرين بهبوط الطاقة ضعي ذراعيك في حوض من المياه الباردة. هذه الطريقة تجعلك تستعيدين طاقتك، وتنظم

ضغطك، وتخلصك من الدوار وآلام الرأس. المدة: 30 ثانية تقريباً. قومي بهذا في غرفة دافئة ذات حرارة مرتفعة، وغطي ما تبقى من جسمك لثلاث ساعات بالبرد. بعدئذ، انفضي يدك لإطالة أمد الأثر المنشط لهذا الحمام ولا تجفني ذراعيك.

❧ وصفة لمن تكثر من الجلوس

75 - نحن لا نتحرك بما يكفي وغالباً ما نستخدم السيارة أو المصعد استسهالاً. أما النتيجة فهي مشاكل في الدورة الدموية، أو التورم في الساقين ما إن ترتفع الحرارة قليلاً. ولهذه المشكلة المزعجة أسباب عديدة. عليك أولاً أن تستشيري إخصائياً في الدورة الدموية. لكن إن كانت الاضطرابات غير خطيرة، فثمة وسائل تسمح بتحسين وضعك: جوارب طبية: إنما يصعب تحملها في الصيف بسبب الحرارة. أو التمارين لتقوية العضلات: إذا كانت العضلات ضعيفة فستعجز عن القيام بعملها في دعم الدورة الدموية السليمة.

❧ دهون الجسم لحم ميت

76 - دهون الجسم هي أقرب ما تكون إلى لحم ميت في جهاز حي.. كتلة جسمك اللحمية هي أنت أما الدهون فهي عليك. إن تخفيض دهون الجسم الزائدة وزيادة الكتلة العضلية عبر تنمية العضلات تزيد من قوة الجسم وحيويته.

❧ دفتر الرشاقة

77 - أحضري دفتر يومياتك الخاص بالرشاقة وتأكدي من أن نظامك الغذائي يحتوي على التالي: 50٪ من الكربوهيدرات الموجودة في الخضار والفاكهة والكربوهيدرات غير المكررة مثل الأرز الكامل. و25٪ من البروتينات الموجودة في اللحم الخالي من الدهن والسّمك والبيض وبروتينات الصويا والحبوب. و25٪ من الدهون غير المشبعة الموجودة في المكسرات والبذور والسّمك المدخن.

❧ هل الحب يزيد الوزن؟

78 - تظهر الدراسات أن الدخول في علاقة عاطفية يكسب العاشقة زيادة في الوزن تصل إلى 4 كيلوغرامات ونصف في السنة. ويعود ذلك جزئياً إلى أن القسم الأكبر من المواعيد واللقاءات تتمّ حول طاولات الطعام. الحب وزيادة الوزن يتزامنان فقط إن سمحت لهما بذلك.

❧ كيف تتجنبين البدانة؟

79 - بدلي عاداتك الاجتماعية السيئة بأخرى حسنة. فمن أجل أن تعيشي نمط حياة صحي جديد عليك الاقلاع عن كل العادات التي تسبب البدانة كتناول الطعام في منتصف الليل وتناول المقالي والسكاكر.

❖ وصفة لتجنب البدانة

80 - إن كنت تحبّين الذهاب في نزهة مع الرفيقات احرصي على ألا تأخذي معك إلا أطعمة خفيفة وليس السكاكر. وإذا اخترت الفوشار فاشترى ذلك الذي لا يحتوي على الكثير من الدهون وامتعي عن الذي يحتوي على الجبن أو الكاراميل.

❖ متى نتوقف عن تناول الطعام؟

81 - لتتمعي بالرشاقة والصحة امتعي عن تناول الطعام بعد الثامنة مساءً إذا كنت تسهرين حتى منتصف الليل وقبل السابعة إذا كنت تنامين باكراً.

❖ تمرين الصباح

82 - قومي بهذا التمرين عندما تستيقظين في الصباح: نفّسي جسمك كله وكأنك تزيلين قطرات المطر عن بشرتك وتطردينها إلى الخارج، كي تنظّمي في داخلك الطاقة الصباحية الجديدة.

❖ هل يحق لنا أن «نضعف» أمام الطعام؟

83 - إذا كان اتباع نظام غذائي صحي ضرورياً للتمتع بصحة جيدة، فمن المفيد أن «نضعف» من حين إلى آخر أمام

طبق نرغب في تناوله، حتى وإن كنا نخرق بذلك القواعد. بطاطا مقلية، قطعة حلوى، لحم مع صلصة، حلوى بالشوكولا، شوكولا... في الواقع، لا يهم ما هو الطبق الذي نرغب فيه فاللذة التي سنشعر بها ونحن نتناوله ستساهم في جعله سهل الهضم وتبقى ضرورية لمعنوياتنا.

❧ لماذا يزيد وزننا؟

84 - الأنسولين هرمون يضبط السكر في الدم. ولكن عدداً كبيراً من الناس يصعب على أجسامهم إحداث توازن في سكر الدم وأحياناً قد يفرزون كمية كبيرة جداً من الأنسولين فينخفض مستوى السكر في الدم مسبباً تعباً وعصبية واشتهاءاً للمنبهات (اشتهاء الحلويات أو القهوة أو الشوكولا أو السجائر). ويملك بعض الناس خلايا تصبح «صماء» عن سماع الرسالة التي يرسلها إليها الأنسولين فتكون النتيجة أن يبقى السكر جارياً في الدم فيعمل الكبد على إعادة توقيه ويخزنه على شكل دهون. هؤلاء الأشخاص يزيد وزنهم إذن بسهولة.

❧ هل يتغير حجم الثدي بتغير وزن الجسم؟

85 - نعم، إذا زاد وزن الجسم فهذا يدل عادةً على زيادة في الأنسجة الدهنية. ومعلوم أن هذا النوع من الأنسجة يشكل

جزءاً كبيراً من الثدي، لذلك يكبر حجم الثدي مع زيادة الوزن، والعكس بالعكس. أما إذا كان الثدي من النوع الذي تهيمن فيه الأنسجة الضامة غير الدهنية فإن نقصان الوزن يؤدي إلى زيادة ارتجاع الثدي.

❧ مخاطر التغيرات الدراماتيكية في الوزن

86 - يُفضّل تجنب التغيرات الدراماتيكية في الوزن، زيادة أو نقصاناً، لأن ذلك من شأنه إرهاق الأنسجة المطاطية للجلد وتعريض الثدي للترهل.

❧ الأكل والتعويض العاطفي

87 - عندما لا نحصل على ما يكفي من الاهتمام والحب في الطفولة، نسمي باستمرار كبالغين إلى ملء هذا الفراغ بحلاوة من نوع آخر. ويمكن لهذا الوضع أن يتحول إلى حلقة مفرغة، حيث أن جوعنا يدفع بنا إلى الأطعمة الحلوة التي تزيد من وزننا، الأمر الذي يمنعنا من الحصول على الحب.

❧ حافظي على التوازن الكيميائي

88 - امتنعي عن تناول المعجنات: الغي من نظامك الغذائي القمح، الذرة، الطحين، وكل ما هو مصنوع من هذه المواد، فضلاً عن السكريات والحلويات وخففي (أو

توقفي حتى) من تناول الحبوب الأخرى المطبوخة..
إنَّ اعتمادك هذه النصيحة يؤدي إلى الحفاظ على
التوازن الكيميائي وإلى تحفيز عملية خسارة الدهون
وإلى تجديد الطاقة ويساعد على تبديد الرغبة في
تناول الحلويات.

هل مركز الجوع والعطش واحد؟

89 - إنَّ مركز التحكم بالجوع والعطش واحد في الجسم هو
غدة ما تحت المهاد (hypothalamus) .. غالباً ما تظنين
أنَّك جائعة لكن ما يحاول جسمك إخبارك به هو أنَّك
بحاجة إلى المزيد من الماء.. لعلَّ أهم الأسرار الخفية في
العالم بالنسبة للتحكم بالوزن هو هذا: اشربي كوباً من
الماء في كل مرة تشعرين فيها بالجوع ما يبين الوجبات
وستجدين أنَّ جوعك يتضاءل خلال دقائق..

السكر يجعلك بدنية، كيف؟

90 - الكائن البشري تعلم ان يغش الطبيعة من خلال قيامه بعزل
ما هو حلو في الطعام والتخلص من الباقي. إن السكر
المركز والسكر الأبيض والاسمر والجليكوز والملت
والعسل والقطر كلُّها سكريات سريعة الاحتراق تسبب
زيادة سريعة في معدل السكر في الدم . أما الطريقة التي
يرد بها الجسم على انقضااض أو هجوم السكر على الدم

فتكون عبر مسحه إلى الخلايا . فإن لم تكن بحاجة إلى المزيد من الوقود فسيقوم الجسم بتخزين السكر على شكل دهون (نعم ، هذا يعني ان كثرة استهلاك السكر تجعلك بدينة). كما أن جميع أشكال السكريات خالية من الفيتامينات والمعادن ولا نستني منها إلا المصادر الطبيعية كالفاكهه. وبدون الفيتامينات والمعادن تضعف طاقتك وقدرتك على التحكم بالوزن

❧ ملء القلب الجائع

91 - إن تناول الطعام لملء القلب الجائع هو محاولة للشعور بالشبع العاطفي عبر الطعام. الشعور بالفراغ هو ما يدفعك للأكل في هذه المرحلة. لكن الطعام لا يمكنه مطلقاً أن يملأ القلب الفارغ. ما نريده حقاً هو أن نشعر بأننا محبوبون ويبدو الطعام أحياناً كبديل سهل لذلك.

❧ الماء والجوع

92 - غالباً ما يحتفظ الجسم بالماء لأننا لا نشرب كفاية. ومن السهل أن نظنّ العطش جوعاً. يساعد الماء على الهضم والتخلص من الفضلات فيما يسبب النقص فيه الصداع والتعب والامساك. كما أن الماء رائع لبشرتك أيضاً.

✽ النور وكثرة تناول الطعام

93 - تشير دراسات أجريت في الولايات المتحدة إلى أن النور الخفيف الذي يدل على مفهوم الانسحاب والابتعاد عن أنظار الآخرين يشجع على تناول الطعام بإفراط. الإكثار من الأكل يؤدي الصحة فاعتادي أن تخففي من شهيتك عبر تناول الطعام في غرفة مضاءة جيداً.

✽ علاج فعال للآرق

94 - ضعي كياً من اللافندر (الخزامى) المجففة تحت وسادتك قبل النوم. إنها علاج فعال للآرق وأوجاع الرأس والشقيقة أو المركي الصدغين بزيوت اللافندر العطري قبل النوم.

✽ علاج آخر للآرق

95 - لعلاج الأرق ضعي قدميك حتى منتصف الريبتين في حوض من المياه الباردة مدة ثلاثين ثانية تقريباً. هذه الوصفة فعالة جداً للآرق، لا سيما إذا ما استخدمتها من 3 إلى 7 أمسيات في الأسبوع. احرصي على أن تكون الغرفة حيث تتواجدين دافئة وأن تغطي جسمك لثلاث نصايي بالبرد.

❁ قلة النوم تزيد الوزن

96 - احصلي على قسط وافي من النوم. قلة النوم تزيد الوزن وتجعلك أكثر توترًا.

❁ متى نستحم قبل الطعام أم بعده؟

97 - يُفضل الاستحمام قبل تناول الطعام أو بعد الوجبة بساعتين على الأقل لتلا يؤثر ذلك سلباً في عملية الهضم. عند خروجك من الحمام، لقي نفسك بمنشفة دافئة واستريحي لبضع دقائق. عندما يكتسحك الضغط النفسي، ادخلي إلى الحمام واستلقي في حوض من المياه الدافئة حتى تسترخي كلياً. قد تجددين هناك أفكاراً جديدة لمشاريعك أو حلولاً لمشاكلك.

❁ حين تتناولين طعامك...

98 - حين تتناولين طعامك مارسي الصمت من وقت إلى آخر، كي تتمكني من التلذذ بالطعام بشكل أفضل. تسمح لحظة التأمل خلال الوجبة بالإحساس بطعم ما نأكله بشكل أفضل. كما أنّ تناول الوجبة في محيط هادئ، من دون راديو أو تلفزيون، يساهم في تحسين الهضم، إذ يمكن للأخبار أن تسبب بصدمات عاطفية تلحق الضرر بالاسترخاء والهضم، كما من شأن ذلك أن يؤثر في النوم.

❦ الضغط النفسي يفسد أطباق طعامك

99 - حضري الطعام بسعادة. سيسود الرضا والانشراح عند تحضير الوجبة وسيظهران في الطبق وستحبين أنت وضيوفك ما قمت بتحضيره وسيصبح الهضم أسهل بالنسبة إلى الجميع. في الواقع، عندما تطهين وأنت في حال من الضغط النفسي، ستضيفين إلى أطباقك مشاعرك وانفعالاتك كلها.

الفصل الثاني

كل يوم رشاقة وانطلاق

لماذا عليك ارتداء الأحمر؟

ارتدي اللون الأحمر فهو منشط ويسرع نبضات القلب وينشط الدماغ والدورة الدموية. معه تشعيرين بأنتك قوية ومفعمة بالطاقة. إنه لون الشغف والقوة والرغبة.

❗ اقفزي بذكاء لتتحفي بسرعة

- 100 - القفز على الحبل يسرع وتيرة نبض القلب وينتهي عضلات الساقين والذراعين ويحسن توازن الجسم وتناسقه، كما يمرن عضلات البطن والمعدة. لكن يجب القفز بذكاء للحصول على أفضل النتائج:
- اشترى حبلًا مناسباً لطولك
 - لا تقفزي دون استعمال حذاء رياضي يحمي قدميك
 - قبل القفز، ابدأي بتحمية لمدة 10 دقائق كالمشي السريع أو الركض في مكانك
 - عندما تقفزين لا تستندي على عقيك بل على أصابع قدميك

- اقفزي من 60 إلى 70 قفزة في ثلاث دقائق ثم زيدي سرعتك
- استمري في التمرين مدة ربع ساعة.

❖ وصفة الاستحمام لتليين الكتفين والمفاصل

101 - استحمي تحت دوش مثبت في السقف فهذا مثالي لتليين الكتفين والظهر ومفاصل الكتفين. بعدئذ، خذي الدوش بيدك ووجهي المياه نحوك بدءاً من العرقوبين صعوداً على طول الساق. ركزي على الركبة عبر القيام بحركات صغيرة دائرية ثم اصعدي نحو الردفين. قومي بحركات دائرية على البطن باتجاه عقارب الساعة أو على الشدين. يثير هذا إحساساً بالراحة الجسدية والنفسية تماماً كالتدليك.

❖ وصفة لتحسين وضعية الجلوس أمام الكمبيوتر

102 - للواتي يستخدمن جهاز الكمبيوتر يومياً، وضعية جيدة تجنبهن أيّ شد في العنق ومشاكل الظهر وآلامه.

الجلسة: اجلسي بشكل مستقيم على كرسي مريح وعدلي مقعدك بحيث تشكل الركبتان والمرفقان زاوية مستقيمة. عندما تجلسين جيداً في مقعدك، احرصي على استقامة ظهرك.

الشاشة: لتكن الشاشة على بُعد 90 سم من وجهك، وأعلى الشاشة على ارتفاع نظرك. إذا كنت تعملين أكثر من ساعتين على جهاز الكمبيوتر، يجب أن تكون الشاشة في أعلى لوحة المفاتيح مباشرة.

لوحة المفاتيح: اجلسي قبالة لوحة المفاتيح بحيث تشكل أصابعك ورسغاك وساعدك خطاً مستقيماً مع لوحة المفاتيح كما لو أنها امتداد للذراعيك. يجب أن تتمكني من وضع ساعدك أمام لوحة المفاتيح.

الإضاءة: الإضاءة الجيدة ضرورية لكي تقرئي بارتياح، ويجب أن يأتي مصدر النور من جانب الشاشة.

❖ منافع الرياضة لم تخطر ببالك؟

103 - إذا أردت التفوق في أي مجال في حياتك: كالعلاقات، المهنة، المظهر الجيد، الصحة، أو الثقة بالنفس، فاعلمي أن التدريب على رياضات مختلفة يساعدك على تحقيق ما تريد.. قد يبدو هذا غريباً لكن الدراسات أظهرت أن أولئك الذين يمارسون التأمل يحسنون أداءهم إذا ما مارسوا أيضاً تمارين رفع الأثقال.

❖ العضلات وحرق الدهون

104 - العضلات هي نسيج ناشط حي، وهي تحول السعرات الحرارية والدهون المخزنة إلى طاقة مفيدة وتؤمن القوة العاطفية والجسدية.. وكلما زادت نسبة النسيج العضلي بالمقارنة مع الدهون، تمكّنت من حرق الدهون بسهولة أكبر وشعرت بالمزيد من القوة.

الذهبي للطاقة

ارتدي الذهبي لمزيد من الطاقة. الذهبي يحمل قوة التحول والخصوبة، وهو يرمز إلى الكمال والحكمة والومي والروحانيات. ارتدي الذهبي لتقوي حقول الطاقة في جسمك.

وصفة لتقوية عضلاتك

105 - إنَّ تعريض البشرة لأشعة الشمس يزيد من كمية الفيتامين D التي ينتجها الجسم. فمعدلات هذا الفيتامين المرتفعة يمكن أن تعزز قوة العضل ووظيفته. وقد عرف المصارعون الرومان هذا الأمر جيداً، فتدربوا عراة تحت أشعة الشمس لينبوا قوتهم. تستطيعين زيادة معدلات الفيتامين D في جسمك وتقوية عضلاتك بالتدرب على رفع الأثقال تحت أشعة الشمس.

نصف ساعة فقط من أجل الصحة والشباب

106 - الرياضة أمر أساسي للمحافظة على صحة المرأة لكن كثيرات يتذمرن من أن لا وقت لديهن. اسمي جاهدة إلى توفير نصف ساعة على الأقل يومياً لممارسة الرياضة. انهضي مثلاً من النوم قبل ساعة من موعدك المعتاد، أو مارسي تمارينك الرياضية على مرحلتين صباحاً ومساءً.

استغلي عطلة نهاية الأسبوع. مارسي الرياضة مع رفاقك
عوض الذهاب إلى السينما أو المطاعم. قللي الوقت الذي
تشاهدين فيه التلفزيون. اذهبي إلى عملك سيراً أو اصعدي
السلام بدل استعمال المصعد.

❖ تمرين الخفة الصباحي

107 - لساقين أكثر خفة مارسي هذا التمرين في الصباح: سيري على
رؤوس أصابعك فتقوين بذلك عضلات الربلتين التي تغلف،
إذا ما نمت، الشرايين والأوعية الداخلية وتمنع تمددها.

❖ تمرين الخفة المسائي

108 - لساقين أكثر خفة مارسي هذا التمرين في المساء:
استلقي على ظهرك، ارفعي ساقيك من دون أن تقوسي
خاصرتيك. قومي بحركة الدواسة عشرات المرات ثم
استريحي ليضع ثوان وأعيدِي الكرة، 5 مرات على الأقل.
في الوضعية نفسها، اشبكي ساقيك كالمقص عشرات
المرات. استريحي ثم كرري التمرين 5 مرات على الأقل.

❖ تمرين لليونة

109 - عندما تشعرين بالرغبة في مقاومة الانحناء الناجم عن التعب
أو عن عبء مشاكل يومك، انتصبي بقامتك لتستعيدِي
حيويتك. فوضعية الانقباض أو التقلص أو الانطواء على

الذات تضغط على الرتين وتحرم الجسم من الأوكسجين. فكّر يومياً في أن تتناولوا عبر وضعية أفنى بالطاقة، وضعية تضفي عليك أيضاً لمسة من الأناقة. بعد تكرار هذه التمارين مرات عدة ستلاحظين أنّ مشيتك ومظهرك سيتغيران، على أن ترافق هذه التمارين مع الرغبة في التطاول.

❖ تمرين للتخفيف من الثقل في القدمين

110 - للتخفيف من الإحساس بالثقل في قدميك قلدي الطاولة الموضوعية بالمقلوب. استلقي على ظهرك. مطي سايك جيداً بحيث لا يظهر أيّ انثناء عند الركبتين. ضعي ذراعيك على الأرض بموازية جسمك من دون أيّ تشنّج. قومي بدورتين إلى 3 دورات تنفس. عندما تزفريين آخر مرة، ارفعي سايك وذراعيك بشكل عمودي. يجب أن يكون الظهر مسطحاً كالطاولة. حافظي على هذه الوضعية حوالي دقيقة مع التنفس بهدوء ثم عودي إلى الوضعية التي انطلقت منها. كرري التمرين مرتين أو 3 مرات.

❖ استردي مرونة طفولتك

111 - إن عشت في حالة تشنّج وتصلّب فكأنك شخص ارتدى ثياباً ضيقة كثيراً. ومن هنا عليك أن تستردي مرونة طفولتك لتشمري من جديد بأنك عدت إلى الحياة.

❖ لماذا علينا التمدد قبل النوم؟

112 - علينا أن تمدد عند المساء قبل الاستسلام للنوم. فإن تمددنا استرخت العضلات أثناء الليل وفي الصباح شعرنا بالمرونة.

❖ التمدد لمعالجة الإرهاق

113 - ينعكس الإرهاق والتوتر الجسدي والضغط النفسي على العضلات فتقصر وتتصلب شيئاً فشيئاً فإن قمنا بتمددنا وتمارينها ساهمنا في معالجة هذا الإرهاق.

❖ الرياضة تشفيك من الاكتئاب

114 - إن ممارسة الرياضة أمر جيد لدعم عملية الشفاء من الأكل الناتج عن الانفعالات. لا بل ثمة دراسات تشير إلى أنها أفضل علاج للاكتئاب، فهي تخفف القلق وتمنح الطاقة، وتغمر الجسم بالأندورفين وهي الهرمونات التي تشعرك أنك في حالة ممتازة. لست بحاجة لأن تنصبي عرقاً وأنت تمارسين الرياضة بل مجرد قيامك بالحركة (مشي، رقص، سباحة...) يعتبر كافياً لتشعري بالفائدة.

❖ لتسهيل الهضم سيري...

115 - إن السير 50 خطوة يسهل الهضم. وسواء سرت حيث أنت أم في مكان أوسع، سنسهل هذه الحركات عملية الهضم

عبر «جعل الأطعمة تنزل» و«عبر تنشيط تصاعد الطاقة».

❧ تمرين للاسترخاء

116 - يخلّصك الاسترخاء من القيود التي تحبس جسدك وعقلك. استلقي على الأرض وارفعي ساقيك بشكل عمودي على الحائط. ثبتي رديك على الأرض وأسندي عفيك إلى الحائط. تكفي بضع دقائق كي تسترخي تماماً.

❧ تمرين للتخلص من الإمساك

117 - مارسي هذا التمرين للتخلص من مشكلة الإمساك وتسهيل المرور المعوي: ارفعي ساقك اليمنى نحو صدرك وأنت تفرسين، وامسكي ركبتك بيديك الاثنتين مع شبك أصابعهما، وأميلي ذقنك نحو صدرك من دون أن تشدي عنقك. يجب أن تبقى الكتفان متراخيتين، والساق الموضوعة على الأرض مستقيمة فيما القدم موجهة نحو الأمام من دون تشنّج. حافظي على هذه الوضعية بقدر ما ترغبين وتنفسي بحرية. بعدئذ، فكّتي تشابك أصابعك وعودي إلى الوضعية التي انطلقت منها.

❧ الرقص للتخلص من الضغط النفسي

118 - لا حاجة لأن تكوني محترفة لرقصي قليلاً في غرفة الجلوس أو في الحمام. اختاري موسيقى راقصة وتحركي

كما يحلو لك من دون حكم مسبق أو مبالغة. دعي تعبيرك الطبيعي يتفتح واستمعي إلى ما يمليه عليك جسدك. يتيح لك الرقص فرصة التخلص من الضغط النفسي مع التروّد بالطاقة. هذا مفرح ومنشط. هيا، جربي!

تمرين للحصول على بطن مسطح

119 - لنحافظي على بطن مسطح مارسي هذا التمرين يومياً: استلقي على الأرض وأسندي ظهرك إلى الأرض جيداً، أرخي كتفيك واحني ذقنك قليلاً. ضمي ساقيك بشكل عمودي وحركيهما بالتناوب من الأمام إلى الخلف على أن يترافق الشهيق والزفير مع وتيرة تغيير الساق. نفّذي هذه الحركة حوالي عشرين مرة. اجمعي القدمين والساقين فوق الجسم ثم أريحي قدميك على الأرض.

حركات يومية للمحافظة على ليونة جلد الوجه وقوة عضلاته

120 - تمرين للجبهة:

- ضمي يديك على جانبي جبهتك عند منبت الشعر على الصدغين.
- شدي الجلد إلى الأعلى فيما تخفضين الحاجبين بقوة إلى الأسفل.
- عندما يبلغ الشد حدّه الأقصى، عني إلى خمسة ثم أرخي الجلد.
- هذا التمرين يحدّ من انتشار تجاعيد الجبهة.

121 - تمرين للحد من التجاعيد حول العينين:

- بواسطة السبابتين، شدّي جانبياً طرفي العينين حتى تلبوا على شكل العيون المنفولة.
- أغمضي العينين وعدّي إلى خمسة ثم أرخيها.
- أغمضي عينيك بقوة، كأنك تقاومين فتحهما، وعدّي إلى خمسة ثم أرخيها.
- افتحي عينيك إلى أقصى حدّ وعدّي إلى خمسة ثم أرخيها.
- إن ممارسة هذه التمارين يومياً تحدّ من ظهور التجاعيد حول العينين كما تحدّ من هبوط الأجنان وظهور الجيوب (الانتفاخ) تحت العينين.

122 - تمرين الخدين:

- افتحي فمك جيداً مع محاولة تقريب طرفي الشفتين من الأذنين.
- عدّي إلى خمسة ثم أرخيه.
- أطبقي أسنانك جيداً وابتسمي أمام المرآة ابتسامة عريضة إلى أقصى حدّ. عندما يبلغ الضغط حدّه الأقصى عدّي إلى خمسة ثم أرخيه.

123 - تمرين الفم:

- على طريقة القبلة، صرّي شفتيك وقربيهما إلى الأمام بقوة.
- عندما يبلغ الضغط حدّه الأقصى، عدّي إلى خمسة ثم أرخي شفتيك.
- افتحي فمك على شكل «O» وشدّي الشفتين بأقصى قوّة

إلى الأمام. عدّي إلى خمسة ثم أرخيهما. تهدف هذه التمارين إلى تقوية دائرة الفم والحدّ من ترهلها.

124 - تمرين للحؤول دون ظهور ذقن ثانية:

- ضعي ذقنك في باطن الكف واضغطي جيداً إلى أعلى فيما تحاولين فتح الفم. عدّي إلى خمسة مع الاستمرار بالضغط ثم أرخي.
- ادخلي شفتك السفلى بقوة في الفم.
- وبعد شدّ الذقن جيداً عدّي إلى خمسة ثم أرخي.
- إنّ ممارسة هذه التمارين بانتظام تحول دون ظهور ذقن ثانية.

125 - تمرين لشد عضلات الرقبة:

- مدّي لسانك جيداً وكأنك تحاولين ملاصقة المرأة فبذلك تشدّين عضلات الرقبة بقوة. عدّي إلى خمسة ثم أرخي.
- قربي الفك الأسفل إلى الأمام، فيما تشدّين عضلات الرقبة بأقصى قوة، وتحنين الرأس قليلاً إلى الورا. عدّي إلى خمسة ثم أرخي.

126 - تمرين لشد عضلات الوجه والحد من التجاعيد:

- تخيلي نفسك ممثلة مسرح أو سينما وعليك التعبير بالإيماء عن انفعالات قوية. في مثل هذه الحال ينبغي على العينين والفم وجميع عضلات الوجه تأدية الحركات التعبيرية بشكل مبالغ فيه. عندما تنجحين في التعبير عن إحساس أو انفعال ما، انتقلي مباشرة إلى تعبير معاكس: الغضب،

والفرح، والحزن، والخوف، والحب، والكراهية، والمفاجأة، والاحتقار، والفجبر، والنعاس (الشأوب)، والإشارة، والاستمتاع، والشراسة، والاشمئزاز... كل هذه الأحاسيس والانفعالات تشكّل لعبة صغيرة يستحسن ممارستها مع شريك ثاني بغية تقوية عضلات الوجه وتخفيف الإرهاق والحدّ من انتشار الطّيّات والتجاعيد.

❧ تمرين لمعالجة الإمساك

127 - مارسي هذا التمرين لمعالجة الإمساك وتسهيل المرور المعوي: قفي أو اجلسي، باعدي بين ساقيك بعرض الوركين وابقيهما متوازيتين. ضعي يدك اليمنى على النقطة الواقعة تحت السرة، ويدك اليسرى فوقها. قومي بخمسين إلى 100 حركة دائرية كبيرة في الاتجاه المعاكس لعقارب الساعة. اصعدي باليد اليمنى وانزلي باليد اليسرى مع الضغط جيداً على البطن. ارسمي هذه الدوائر وأنت تنفسين بهدوء.

❧ تمرين للحوية والنشاط

128 - في حال الإحساس بتعب مفاجئ قومي بهذه الحركة الحوية المستوحاة من التقنيات الشرقية، وهي تقوم على تحريك طرف اللسان بحوية خلف الأسنان، 9 مرات في كل اتجاه. هذا التمرين يمنع الحوية.

❖ تمرين تنشيط الطاقة

129 - اجلسي أو استلقي وهزّي قدميك. هذه الطريقة ممتازة لتنشيط طاقتك، وهي تساعدك على استعادة حيوتك بسرعة فائقة.

❖ تمرين لتوازن الاعضاء وتدفق الطاقة الى الجسم

130 - يقول الصينيون إننا نحمي أنفسنا من المرض إذا ما دلكتنا أقدامنا مدة 10 دقائق في اليوم.

عندما تدلكين قدميك وأصابعك وعقب (كعب) قدميك والناحية العلوية منهما، ولا تغفلين أي جزء مهما صغُر، ستسترخين وتسمحين للطاقة بأن تتدفق في الجسم بشكل أفضل وأن تتوازن في الأعضاء.

❖ تدليك مريح للرأس

131 - ابدي التدليك من أسفل العنق، واصعدي تدريجياً حتى منابت الشعر. قومي بحركات متنوعة: دائرياً، تريباً، وشدّاً. لا تتكاسلي عند الصباح، بل باشري التدليك لتنشيط عضلات الوجه وشدّها. أمّا في المساء فليكن التدليك بحركات لطيفة سلسة تساعد على الاسترخاء والهدوء.

❖ تدليك آخر لإراحة الرأس

132 - تعلّمي كيف تمارسين التدليك المريح: شدّي بلطف، افرصي

الجلد دون أن تسحقه، استعملي أطراف أصابعك واستعملي أيضاً باطن الكف وظاهره. بإمكانك التريث (الطبطة) مباشرةً على الخدين والجبهة والذقن بأطراف الأصابع، وبإمكانك أيضاً استعمال اليدين معاً، وذلك بواسطة اليد اليسرى على الخد أو الجبهة والتريث عليها بواسطة اليد اليمنى. هكذا تكون الطبطة أكثر نعومة ويكون وقعها على الجلد كوقع قطرات الماء.

❦ تدليك العنق

133 - ينبغي بطبيعة الحال أن تكون العنق والكتفين مكشوفة أثناء التدليك، مسدي الرقبة براحة الكف ابتداءً من الذقن حتى أعلى الصدر. أعيدي الحركة نفسها مستعملة ظهر الكف.

❦ تدليك الخدين

134 - استعملي أنامل الأصابع ودلكي الخدين ابتداءً من الذقن وحتى أسفل الأذنين، ثم من أسفل الأنف حتى الصدغين.

❦ تدليك الضم

135 - دلكي بأطراف الأصابع حول الشفتين بحركة دائرية، في اتجاه معين ثم في الاتجاه المعاكس.

❦ تدليك الأنف

136 - دلكي أولاً حرف الأنف، من أعلى إلى أسفل، ثم دلكي

الجانبين ابتداءً من الحرف في اتجاه الخدين وتدرجياً وصولاً إلى الوجنتين.

❖ تدليك العينين

137 - مسدي دائرياً حول العينين انطلاقاً من زاوية العين، بين الحاجبين والأهداب، حتى الطرف الجانبي. ومن ثم عودي إلى تحت العين وصولاً إلى حرف الأنف.

❖ تدليك للحصول على نوم هادئ

138 - للحصول على نوم هادئ ومريح قومي بهذا التدليك الذي ينشط الدورة الدموية: ابدأي بإجراء حركات دائرية صغيرة وناعمة على الجانب الداخلي من قبة القدم ثم دلّكي بنعومة أعلى القدم بحركات أبطأ، انطلاقاً من الأصابع وصولاً إلى العقب. ادعكي أصابع القدمين الواحد تلو الآخر بنعومة فمن شأن هذا أن يخلصك من الضغط النفسي. أنهى التدليك بالعقبين عبر تدليك التجويفات بحركات دائرية ثم اصعدي تدرجياً وصولاً إلى منتصف الساق.

❖ تدليك لتخفيف الصداع

139 - تدليك الرأس يمكن أن يساعدك على التخفيف من الصداع. دلّكي رأسك وكأنك تغسلينه بالشامبو لمدة ثلاث دقائق. تأكدي من أنك تدلّكين أيضاً الصدغين والجبين والرقبة.

❖ تدليك آخر لإزالة الصداع

140 - لإزالة الصداع الذي يصيب أعلى الرأس دلكي التقطين اللتين تقعان في التجويف الذي خلف الأذن. أما إذا كان الألم في الجبهة فدلكي النقطة الواقعة أعلى الأنف، بين الحاجبين.

❖ تدليك آخر لإزالة الصداع

141 - لإزالة الألم في الصدغين دلكي كل صدغ بين الطرف الخارجي للحاجب والطرف الخارجي للعين.

❖ لتنشيط عضلات العين والأعصاب البصرية

142 - لتنشيط عضلات عينيك والأعصاب البصرية قومي بحركات دائرية بالعينين من اليسار إلى اليمين ومن اليمين إلى اليسار، ثم حركيهما بشكل منحرف انطلاقاً من اليسار نحو الأسفل ثم إلى اليمين والعكس بالعكس. ارسمي خطوطاً عمودية وخطوطاً أفقية بيمينك. اجعلي نظرك أحول، وحاولي أن توسعي حقل رؤيتك إلى أقصى حد ممكن، ثم انظري إلى البعيد البعيد... كرري الحركة 3 أو 4 مرات، يمكنك أن تقومي بهذا وأنت مغمضة العينين.

❖ تمرين للتخفيف من التوتر

143 - تنهي لتفككي توترك! اجلسي متربعة وأبقي ظهرك

مستقيماً وكفليك منخفضتين ومسترخيتين. ضعي يديك على بطنك واشعري بيساطة بالنفس وهو يصعد ويهبط. أغمضي عينيك لتتمكني من التركيز على كافة الأحاسيس الملموسة. حافظي على هذه الوضعية من دقيقتين إلى 3 دقائق وستشعرين بتوترك يخف تدريجياً.

❧ تمرين لإراحة العينين

144 - خصصي دقيقة واحدة لقدميك في المساء. اثني أصابع قدميك بقوة عند تقريبها من بعضها البعض، وقومي الأصابع بقوة وأنت تبعدنها عن بعضها البعض. يجب القيام بهذه الحركات ببطء وإلى أقصى مدى، فهي تريح القدمين!

❧ تمرين لمعالجة تشنجات الرقبة

145 - هل تشعرين بتشنج في الرقبة؟ قفي وباعدي بين مسابيك بقدر عرض الوركين، واجعلي ذراعيك إلى جانبيك. ارفعي كفليك باتجاه أذنك وأنت تتنشقين الهواء وانزليهما وأنت تزفرين. اجلسي مترتبة، وأميلي رأسك بنعومة نحو الكتف الأيسر ثم الكتف الأيمن لتمطي عضلات العنق فيما أنت تتنفسين بهدوء.

❧ تمرين للنشاط

146 - اشبكي أصابع يديك وقدميك، عبر وضع أصابع يدك

اليمنى بين أصابع قدمك اليسرى والعكس بالعكس. هذا التمرين منشط جداً، ويُمارس لبضع دقائق فقط.

❧ تمرين للتركيز والاسترخاء

147 - ضع يديك على الوجه بحيث تغطي راحتك عينيك والقسم الأعلى من الوجنتين، على أن تكون الأصابع كلها متلاصقة. يجب ألا تتجاوز أطراف الأصابع منبت الشعر. حافظي على هذه الوضعية حوالي 3 دقائق. هذه الحركة تؤدي إلى الاسترخاء وتساعد على التركيز.

❧ تمرين لتخفيف الضغط عن الدماغ

148 - افتحي فمك على اتساعه لمدة ثانية أو ثابنتين من وقت لآخر. فذلك يجعل عضلات الفك تتحرك بطريقة تدلك فيها أعصاب الجمجمة ما يسمح بتخفيف الضغط عن الدماغ.

❧ وصفة مبتكرة للإرهاق

149 - هل تشعرين بالتعب؟ إليك وصفة مذهلة من ابتكار طبيب أميركي، لمحاربة التعب العابر، أو بعبارة أخرى الإرهاق البسيط: افركي بقوة راحة اليد اليمنى (أو اليسرى إذا كنت أعسر)، لشوان معدودة. إن هذه الحركة تثير الأعصاب المتواجدة تحت البشرة تماماً، وتؤثر على الغدتين الكظريتين، مسببة إفراز هرمونات منشطة جداً.

تمرين للتشنج العصبي والمضلي

150 - للتخفيف من التشنج العصبي والمضلي دلكي أسفل بطنك عبر تحريك إحدى يديك صعوداً فيما الأخرى تتحرك نزولاً حوالي 30 مرة. يجب أن نشعر بالحرارة على البشرة تنشر تدريجياً في الداخل. ثم كوري قبضتي يدك ورتني بالتناوب على البطن وتحديداً على النقطة التي تقع على مسافة عرض قبضة يدك تحت السرة. تجنبي هذا التدليك في فترة الحيض. إنه فقط للفترة التي تسبقه.

تمرين آخر للتشنج العصبي

151 - للتخفيف من التشنج العصبي انقعي قدميك في مياه فاترة تضيفين إليها الملح الخشن وذلك لمدة 5 دقائق. بعدئذ جففيهما وضعيهما الواحدة تلو الأخرى على كرة صغيرة ككرة المضرب مثلاً مع التركيز على تجويف القدم. حرّكي القدم بخفة على الكرة لإجراء هذا التدليك.

وصفة لمعالجة ألم القدمين

152 - هل تشعرين بألم في قدميك؟ ضعي في حوض من المياه الفاترة القليل من الخزاسي (اللافندر) والنعناع الأخضر والقليل من الملح الخشن. انقعي قدميك لعشر دقائق تقريباً فيخف الألم سريعاً.

❖ وصفة لتنشيط الدورة الدموية

153 - خذي حماماً مبهجاً للحواس ودافئاً بالزيوت العطرية لتنشيط الدورة الدموية وإضفاء التوازن على دفق الطاقة لديك. احملي معك إلى الحمام كوباً من شرابك المفضل واقفلي الباب. خفي الإضاءة وضعي موسيقى هادئة وأضيئي شمعة أو اشعلي بعض البخور. املي الحوض واستلقي فيه بعد وضع بعض نقاط من الزيوت العطرية! إن زيت الخزامى (Lavander) والزيزفون العطريان مهدئ ومطهر فيما يعتبر زيت الصنوبر وإكليل الجبل العطرين منشطاً عاماً.

❖ تمرين لإراحة الكتفين المشنجنين

154 - لأخذ استراحة أو لإراحة كتفيك المشنجنين، اشبكي ذراعيك وضعي يديك خلف كتفيك مع مد أصابعك باتجاه العمود الفقري. تعالج هذه الوضعية إحدى مناطق الضغط النفسي الأساسية.

❖ تمرين لإزالة تشنج الوجه

155 - لتزيلي التشنج عن وجهك وترخي عضلاته المنقبضة: قبل أن تضعي زينة وجهك أو قبل أن تستحمي، قفي أمام المرأة وكشري كيفما يحلو لك ولا تترددي في لوي فمك ورفع حاجبيك وتقطيعهما، وإغماض عينيك، وتحريك عضلاتك في كافة الاتجاهات من دون أن تنسي مد لسانك.

❖ تمرين لتنشيط الدورة الدموية للوجه وتأخير الشيخوخة

156 - القرص ينشط الدورة الدموية في الوجه ويقوي عضلاته ويزودها بالأكسجين كما يعيد إليها الحيوية ويطلى آثار الشيخوخة. أمسكي بالقليل من بشرتك بين الإبهام والسبابة من دون أن تشدّي وجدي هذا القرص الخفيف على العنق وبشرة الوجه كلها، من الأسفل إلى الأعلى بالنسبة إلى العنق وأسفل الوجه. قومي بهذا مدة دقيقة تقريباً. تجنّبي محيط العينين.

❖ تمرين لاسترداد الحيوية والنشاط

157 - عندما تشعرين بإجهاد شديد في العمل، يمكنك أن تعيدي إطلاق حيوتك عبر الضغط بالظفر لوضع ثوانٍ على النقاط الانعكاسية في الأصابع العشرة الواقعة عند طرف كل إصبع. افعلي هذا مرة أو مرتين في اليوم، على مدى حوالى عشرة أيام.

❖ تمرين للتنفّس

158 - لتطوير التنفّس الجيد وتنشيط طاقتك، ربّتي أعلى صدرك بيديك الاثنتين: عند تشقّ الهواء، استخدمى أطراف أصابعك. وعند الزفير، ربّتي براحة يدك. خصصي بعض الوقت لتنشقي الهواء وتزفريه بشكل هادئ وعميق. كرري هذا مرات عدة.

❖ تمرين لإزالة التعب

159 - عندما تشعرين بالتعب ابدأي بفرك يديك بحيوية

واكملني صعوداً عبر فرك ذراعك اليمنى ومن ثم
ذراعك اليسرى. تابعي الفرك وافركي أسفل الظهر
وأنتهي العملية بفرك كتفيك. ولاستكمال الحركة،
يمكنك أن تحركي ذراعيك بقوة من الأعلى إلى
الأسفل عشرات المرات.

❖ تدليك لمعالجة الأرق

160 - هل تعانيين من الأرق؟ جرّبي هذا التدليك. ولكي النقطة
الواقعة في التجويف خلف طرف العظم الواقع خلف
الأذن. هذه النقطة حساسة على الضغط، فدلّكيها من
الجهتين بنعومة، بضغط دائري قوي.

❖ استريح على الطريقة اليابانية

161 - اختاري الراحة على الطريقة اليابانية. اخلمي حذاءك
واختاري ملابس مريحة للمتل. سيرتي حافية القدمين أو
وأنت ترتدين الجوارب أو تتعلين خفين وأسمعين
ما سيساعدك على الاسترخاء. وستشعرين بالراحة حين
تفسلين يديك وتبدلين ملابسك بملابس أوسع وأنعم.
ها أنت جاهزة لتعطي أمسية جيدة!

الفصل الثالث

كل يوم جمال وتائق

متى ترتدين اللون الترابي؟

البنّي لون ترابي، يحفظ التوازن، إنه لون الأرض، لون مطمئن. ارتدي البنّي لتكوني على تواصل مع الأرض إنما لا تكتري إذ قد تشعري بالكابة.

★ كيف تساعدن بشرتك على التخلص من السموم

162 - هل تعلمين أن بشرتك تخلصك من ريع السموم التي تدخل جسمك كل يوم؟ فكيف تساعدنها على العمل بفعالية؟

افركي جسمك بفرشاة ناعمة جافة لأن ذلك:

- يسرع عملية التخلص من السموم
- يحسن الدورة الدموية
- يخفف السيلوليت
- ينشط الدورة اللمفاوية

- ينظف مسام البشرة
- يجدد خلايا الجلد.

★ الزيتون مفيد لصحة الشعر

163 - يحتوي الزيتون وزيتُه على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن، لذا ننصحكم بتناول الزيتون بلا تردد، واستعمال زيتُه في كافة الوجبات، خاصةً إن كنتم تطهون الخضار كالثوم والبصل والجزر؛ فهي تحتوي على نسبة مرتفعة من الفيتامينات والمعادن التي تعتبر ضرورية للحفاظ على صحة شعركم.

★ لتجنب السلوليت أو السيطرة عليه

- 164 - تناولي الكثير من الخضار والفواكه الطازجة والمملونة
- تجنبي المأكولات التي تحوي موادًا مضافة وكيمائية
 - تجنبي المأكولات التي تحوي سكرًا ودهونًا حيوانية
 - مارسي الرياضة ثلاث مرّات في الأسبوع على الأقل
 - افركي الجلد يوميًا
 - تناولي مكملًا من 30 Gotu Kola، ملغ، ثلاث مرّات في اليوم.

★ وصفة لعلاج التمرق المفرط

165 - لعلاج التمرق المفرط من الإبطين بطريقة طيمنية إليك

الوصفة التالية: اطحنى أوراق القصعين (المريمية - القويسة) اليابسة وامزجها مع ملعقة كبيرة من البودرة ثم ضمي المزيج تحت الإبطين.

★ إزالة الكلف الأسود بالترمس

166 - تسحق حفنة من الترمس الطازج وتنقع لمدة ثلاثة أيام في لتر من ماء بارد مقطّر.

يفلى بعدها المنقوع بماء النقع ذاته وعندما ينضج تماماً يطلى به الكلف بعد أن يفتر.

★ قناع مطهر للبشرة الجافة والخشنة

167 - قناع مؤلف من زلال بيضة وملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض. يمزجان جيداً ويوضع المزيج على الوجه، وبعد ربع ساعة يغسل بالماء الفاتر.

★ وصفة لمعالجة الزوان (الرؤوس السوداء)

168 - الحمام البخاري: أي تبخير البشرة بملء نصف وعاء بماء مغلي ونضيف إليه بعض النبات المطهر كالورد العطري أو النعنع أو البابونج، أو يضاف كأس من ماء الورد إلى الماء. ونقوم بعدها بتغطية الرأس بمنشفة ثم الانحناء فوق الوعاء لتركيز البخار المتصاعد على البشرة وذلك لبضعة دقائق. فالبخار وسيلة فعالة لتنظيف المسام.

★ وصفة للعناية بالأظفار

169 - للعناية بأظفارك حمام عصير الحامض الفاتر: اعصري حبة حامض واسكبي العصير في وعاء من المياه الفاترة. ضعي أصابعك لعشر دقائق تقريباً كل صباح في المزيج. إن عصير الحامض معروف بخصائصه المقوية، المنظفة والمطهرة. بعدئذ، امسحي أظفارك بمنديل ورقي. ستصبح أظفارك أقوى، أنظف وأتعم عند اللمس.

★ وصفة خارقة للجمال

170 - قبل الاستحمام، يخلّصك فرك الجلد وهو جاف، بفرشاة ذات وبر طبيعي أو ليفة، من السموم ويجعله أكثر نعومة ويعود عليه بفوائد عديدة أخرى. في الواقع، يحسّن الفرك الدورة الدموية، ويمنح الجسم الدفء، ويخلّص الجسم من السلوليت الزائد ويساهم في استعادة البشرة لشبابها. وإذا ما قمت بفرك الجلد بانتظام، ستحسّن تركيبته ويصبح ناعماً ووردياً أكثر. يتطلّب هذا الفرك من 3 إلى 5 دقائق.

★ وصفة للأسوداد تحت العينين

171 - إذا كانت عينك محاطتين بهالات سوداء، متعبتين، فضعي كمادات من الشاي من 4 إلى 5 دقائق. يُفضّل أن تفعلني هذا وأنت مستلقية على سريرك.

★ وصفة لتقوية الأظفار

172 - إليك وصفة بالبطاطس لتقوية الأظفار:

- اسكبي زيت الزيتون وعصير ليمونة حامضة على حبة بطاطس نيئة مهروسة.
- امزجي هذه المكونات بيديك مدة 10 دقائق. اغسلي يديك بعدئذ بماء أضفت إليه عصير الليمون الحامض.

★ وصفة لتجنب الإصابة بحب الشباب

173 - لتجنب الإصابة بحب الشباب أو السيطرة عليه اشربي من 6 إلى 8 أكواب من الماء يومياً .

★ نصائح هي التغذية للبشرة الصافية النقية

174 - اشربي 6 أكواب من الماء في اليوم. تناولي 5 حصص يومياً من الفواكه والخضار الملونة ، وضمنها خضاراً وفواكه حمراء/برتقالية/صفراء، وأطعمة بنفسجية وخضراء، بصل وثوم، ويقوليات. حاولي أحياناً استخدام البدائل عن الحليب والجبنه كحليب الصويا والثوفو. ثمة مصادر نباتية للبروتين أيضاً مثل الصويا، البقول، العدس والبنور المنبثة. تناولي ملعقة كبيرة من زيوت البنور المعصورة على البارد والسحك الدهني ثلاث مرّات في الأسبوع.

★ وصفة لمنع جفاف البشرة

175 - إن خميرة البيرة تحفظ البشرة من الجفاف وذلك بتناول قرصين من الخميرة مرتين في اليوم أو نصف ملعقة صغيرة مرتين في اليوم. الخميرة تستعمل علاجاً خارجياً في الوقت ذاته، وهي مفيدة لجفاف البشرة خصوصاً في فصل البرد: تمزج ملعقة صغيرة من الخميرة الطازجة مع بعض الماء المقطر، ويوضع المزيج على البشرة مدة ثلث ساعة يُغسل بعدها بماء فاتر.

★ وصفة لعلاج حب الشباب

176 - لعلاج حب الشباب عليك باللفت: يشرب من عصيره قدر فنجان قهوة صباحاً ومساءً قبل النوم، أو تؤكل حبة من اللفت مخلوطة في الصباح وفي المساء.

★ ماسك للبشرة المتعبة

177 - ماسك بالبقدونس والجزر للبشرة المتعبة: ضعي على البشرة كمادة من هريسة الجزر النيء وياقة من البقدونس (أوراق وسيقان). اتركيها على الوجه لعشر دقائق تقريباً ثم نظفي الوجه بالمياه الفاترة فيستعيد نعومته ونضارته.

★ وصفة بماء الورد لإزالة تشنج الوجه

178 - يعود استخدام ماء الورد إلى العصور الغابرة، فهو معروف بخصائصه القابضة والمضادة للالتهاب والمطرية. قبل أن تضمي زينة وجهك ولكي يترخي وجهك، استلقي لبضع دقائق وضمي على وجهك التنظيف كمادات من ماء الورد الذي تضيفين إليه 1٪ من السيترن الممزوج بالكافور.

★ وصفة لإزالة الاحترقان من البشرة

179 - امسحي بشرتك بمكعب ثلج تلفينه في منديل ورقي لتجنب أي حروق صغيرة على البشرة، أو امسحي بشرتك بنعومة بقطعة من القطن مبللة بالماء البارد تضعينها مسبقاً في الثلاجة لبضع دقائق.

★ وصفة لتبييض اليدين

180 - ليدين أكثر بياضاً ضمي مرفقيك في المياه الفاترة لعشر دقائق تقريباً فتحسن دورتك الدموية ومظهر مرفقيك الخشن أيضاً. كما تصبح يداك أكثر بياضاً.

★ وصفة لمعالجة اليدين الخشنتين

181 - إذا كانت يداك خشنتين، فانقعيهما في حمام من زيت اللوز الحلو الفاتر. بعد عشر دقائق تقريباً، اغسلي يديك بصابون غير معطر ودلكيهما بالجليسيرين.

★ وصفة لمعالجة المرفقين الخشنيين

182 - إذا كان مرفقاك خشنين، فضعيهما مدة 10 دقائق في وعاء تسكين فيه بضع نقاط من زيت اللوز الحلو. تأتي هذه العناية كمكمل لفرك المرفقين يومياً بحجر الخفان أثناء الاستحمام.

★ وصفة طبيعية للبشرة والجلد

183 - حمام زيت اللوز الحلو للمرفقين واليدين: يستخدم هذا الزيت المستخلص من اللوز الحلو في مستحضرات التجميل لخصائصه المفيدة للبشرة: لاثم للجروح، مضاد للالتهاب، مطهر ومجدد للخلايا.

★ العناية بالشعر عبر النظام الغذائي

184 - العناية بالشعر تبدأ من الداخل، إذ علينا اتباع نظام غذائي يحتوي على العناصر الضرورية للجسم ومنها المواد الغنية باليود كالسمك والأصداف والأعشاب البحرية والكبد، ومنها ما هو غني بالحديد، وما فيه من فيتامين (B) ومجموعته. كما علينا التقليل من تناول السكاكر غير الضرورية والحلويات الدسمة والنشويات والملح، وتجنب المشروبات الروحية والحبوب المقشورة واستبدالها مثلاً باللحم، بالسمك، البيض، الجبن الأبيض، العسل، الخضار الطازجة والفاكهة وعصيرها.

★ وصفة لمعالجة القشرة

185 - الحامض للقشرة: إذا كنت تعانيين من القشرة فقومي بفرك الرأس بنصف حامضة.

★ وصفة للحصول على شعر لامع

186 - لشعر لامع، اعتمدي ماسك الأفوكادو المذهل. بعد غسل الشعر بالشامبو، ضعي على شعرك الرطب ماسكاً معداً من الأفوكادو المطحون. اتركي الماسك على الشعر حوالي عشر دقائق ثم اشطفيه جيداً.

★ وصفة لتساقط الشعر

187 - افركي فروة رأسك بخلاصة الصعتر: قومي بغلي لتر واحد من المياه مع كوب من الصعتر حتى تتناقص هذه الكمية إلى النصف. بعدئذ، افركي فروة رأسك بهذه المياه كل صباح. يمكنك استخدام أوراق القراص الطازجة بدلاً من الصعتر.

★ وصفة أخرى لتساقط الشعر

188 - هل تعانيين من تساقط شعرك؟ إليك وصفة قد تبدو غريبة لكنها فعالة. افركي ظفري الإبهامين ببعضهما البعض مرات عدة في اليوم. هذه الحركة تنشط نقاطاً ذات أثر فعال على نمو الشعر من جديد.

يمكنك أيضاً أن تفركي ظفري إصبعي قدميك الكبيرين.

☆ وصفة لمعالجة تشققات البطن والفخذين والأماكن الأخرى

189 - التشققات التي تظهر على البطن والفخذين والثدين والردفين والكتفين هي علامة من علامات النقص بالزنك. من هنا من الهام استهلاك الأطعمة الغنية بالزنك كالمكسرات والبيض والسّمك والبازلاء والسّمك كما من الضروري أخذ 15 ملغ من الزنك كجزء من مكملك الغذائي اليومي. والفيامين C أيضاً ضروري من أجل تصنيع الكولاجين (الغراء ما بين الخلايا) والفيامين E يساعد أيضاً على إبقاء البشرة ليّنة. إذاً فاستخدام زيت الفيتامين E أو كريمه مفيد لمعالجة التشققات.

ارفعي حديدك بالأزرق

اللون الأزرق يخفّض الضغط ويهبط نبضات القلب والتنفّس... إنه لون هادئ لطيف يربطك بالحس ويدعم التواصل.

★ غيري مزاجك صبر هذه الوصفة

190 - خصصي بعض الوقت لنفسلي شعرك وتدلّكي جمجمتك وتضعي كريماً مغذياً على أطراف شعرك أو ماسك لتغذيته، فمن شأن هذا أن يبعد تفكيرك عن مزاجك الكئيب. يكفي أحياناً أن نشعر بأن شعرنا نظيف ولا مع ويأن نسرحه كما نرغب كي نستعيد ثقتنا بنفسنا ونشعر باللذة والسرور ونحن نتبرج ونرتدي ملابسنا لنخرج...

★ اختاري اللون بحسب مزاجك

191 - بمنح تغيير الملابس يومياً التجديد ويفتح المجال أمام الابتكار. اختاري اللون الذي يتناسب مع مزاجك. وللتغلب على إحباط بعض الصباحات الكئيبة والمكفهرة وللتزود بطاقة إيجابية، اختاري اللون الأحمر أو البرتقالي أو الأصفر... ولا تنسي أنّ اللون الأسود يجعلك تبدين أكبر سنّاً!

★ كيف تختارين عطرك؟

192 - إليك بعض الإرشادات عند شراء عطر ما:

رشّي العطر على قطعة ورقية طويلة: رشّي بعض العطر في قطعة الكرتون ولا تضعيه على بشرتك حتى تتأكدي من أنّه يعجبك.

شمي العطر قليلاً: فحاسة الشم تتعب بسهولة. لذا لا تفرقيها بتجربة الكثير من العطور دفعة واحدة.

استراحة القهوة: ضعني بعض حبوب البن في جيبيك وشميها بين عطر وآخر لتتمكنني من تمييز العطور.

الفصل الرابع

كل يوم عناية واهتمام، عادتك الشهرية قبلها، أثناءها، بعدها

انت واللون الوردي

اللون الوردي لون مسكن ومهدئ، وهو يرخي العضلات ويخفف العدوانية. ارتدي الوردي لرفع معنوياتك عندما تشعرين بالإحباط. أما الألوان الـللبنكية فجيّدة إذا كنت تشعرين بأنك منهكة عاطفياً.

● أي صابون تستخدمين لغسل الأماكن الحميمة؟

193 - يجب الاهتمام بنظافة العضو التناسلي مثل اهتمامنا بنظافة الأعضاء الأخرى، لا أكثر ولا أقل، أي من دون مبالغة. فالمهبل يمتلك طبيعياً مقومات ذاتية تحميه من تعدّيات البيئة الخارجية. لذلك يجب احترام هذه المقومات وعدم التلاعب بها.

بساطة، يجب استخدام الصابون العادي اللطيف، غير المشبع بالروائح والمواد الكيماوية الإضافية. فاستخدام الصابون الزائد الحموضة مضر. ذلك أن محتوى المهبل ذو تركيب حامضي (acide) بنسبة ثلاثم بعض البكتيريا

المفيدة. إذا أحدثنا زيادة في الحموضة المهبلية من خلال صابون غير مناسب، فإنّ هذا الأمر يسمح بنمو فطريات معينة تسبب الالتهابات.

● هل تستخدمين مادة مطهرة للعضو التناسلي؟

194 - إن استخدام مواد مطهرة يجب أن يكون استثنائياً. فإذا كانت هذه المواد تبيد أنواعاً مضرّة من البكتيريا فإنّها في الوقت نفسه تبيد أنواعاً أخرى نافعة تساعد على حماية العضو.

● هل يمكن استخدام مزيل الرائحة (Deodorant)؟

195 - إنّ المهبل إذا كان متوازناً من الناحية البيولوجية لا يبعث رائحة كريهة. بل على العكس، إنّ رائحته الطبيعية هي رائحة المسك الناتجة عن إفرازات غدد دهنية خاصّة بجميع الثدييات ومن شأن هذه الرائحة اجتذاب الذكور.

إنّ استخدام صابون معطر أو مزيل للرائحة أمر غير مفيد، لأنّ الإفرازات المسببة للرائحة الكريهة تبقى مستمرة. علاوة على ذلك فإنّ هذه المواد يمكن أن تسبب تهيج جلدي والتهابات. فإذا لاحظت وجود رائحة غير عادية، فإنّ هذا إشارة إلى وجود بعض الالتهابات الطفيفة. في هذه الحالة راجعي طبيبك قبل استفعال الأمر.

● ما هي الطريقة الفضلى لتنظيف الأماكن الحميمة؟

196 - عملية التنظيف يجب أن تبقى خارجية كي لا نسيء إلى التوازن الداخلي للمهبل. يتم غسل الفرج وباب البدن بشكل منفصل، بواسطة ماء فاتر وقليل من الصابون الخفيف. بعد الشطف بالماء المذّب تستخدمين منشفة نظيفة وجافة. إنّ المنشفة الرطبة تساعد على تكاثر البكتيريا المسببة للالتهابات المهبلية.

● لماذا يجب تجنب التنظيف الداخلي؟

197 - إنّ تنظيف مدخل المهبل أمرٌ منطقي لأنّ هذا المدخل يتصل بالخارج، ولكن تنظيف باطنه غير ضروري وغير منطقي. فالمهبل السليم يتمتع بنظافة ذاتية بفضل وجود بكتيريا خاصّة تمنحه حموضة طبيعية واقية. لذلك فإنّ النخامة لا تستوطن المهبل وإنّما تُطرد خارجاً بشكل تلقائي. إنّ إجراء تنظيف داخلي يومي من شأنه إفساد الجو الطبيعي للمهبل وبالتالي إضعاف دفاعاته الذاتية ضد الميكروبات.

● اتخذني الشاي الأخضر حليفاً لك

198 - اشربي الشاي الأخضر ثلاث مرات في اليوم قبل 5 أيام من بدء دورتك الشهرية.

● ما هي الدورة الشهرية؟

199 - هي مجموع الظواهر الفيزيولوجية التي تتكرر شهرياً. تتميز بظهور دم الحيض، وفي منتصفها تحدث الإباضة أي خروج البويضة من المبيض.

تبدأ الدورة الشهرية باليوم الأول من الحيض وتنتهي باليوم الأول من الحيض التالي، وليس قبله. مدتها المعتادة 28 يوماً، وقد تقصر لدى بعض النساء (22 يوماً) أو تطول لدى البعض الآخر (35 يوماً).

تحت تأثير هرمونات ضابطة ومنظمة، تتوالى الدورات الشهرية ما بين سن البلوغ وسن اليأس. وفي كل دورة تطرأ على الجهاز التناسلي جملة تغيرات تهيئ لعملية الحمل.

● ما هو اضطراب المزاج الذي يسبق الحيض؟

200 - قبل أيام قليلة أو أسبوع من الحيض، وأحياناً قبل أسبوعين، تشعر المرأة باضطراب في مزاجها النفسي والجسدي. ولكن هذا الشعور يزول بعد الحيض مباشرة. إن 75 بالمئة من النساء يعرفن هذه الحالة شهرياً.

● نصائح لاضطراب المزاج المرافق للعادة الشهرية

201 - قبل العادة الشهرية وأثناءها حاولي بأقصى ما تستطيعين الابتعاد عن الضغط النفسي، احرصي على الأمور التالية:

- أقصى درجة ممكنة من الراحة.
- تجنب المنبهات كالقهوة والكحول.
- إتباع نظام تغذية صحي، وعدم الإكثار من الملح لأنه يحبس الماء.
- ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة.

● هل يتغير سلوك المرأة في الفترة التي تسبق الحيض ؟

202 - نعم، يتغير سلوك المرأة في معظم الأحيان. يضطرب نومها وتُصاب بالأرق قبل أيام من حدوث الحيض فيزداد احساسها بالتعب. وتصبح مضطربة، انفعالية، ضعيفة التركيز. تصلب عضلاتها يضعف مهارتها في تناول الأشياء فتسقط من يدها أحياناً. تتغير شهية المرأة للطعام ويتغير سلوكها الجنسي. هناك نساء تتوقف رغبتهن الجنسية وهناك أخريات تزداد رغبتهن.

● ما هي العلامات الجسدية التي تسبق الحيض ؟

203 - العلامات الأكثر ظهوراً تتمثل في تورم وتقل ناتجين عن احتباس الماء في الجسم. يصبح الثديان ثقلين وينشأ فيهما تدرنات صغيرة يمكن تحسسها باليد. هذا يؤدي إلى احتقان وضغط في الثديين فتشعر المرأة بانزعاج يمكن أن يصل إلى درجة الألم. كذلك يمكن أن يتورم الوجه والأصابع.

الفخذان يصبحان ثقيلين، ويتنفخ البطن. إن احتباس الماء هذا يحدث زيادة في وزن الجسم ما بين 1 و3 كلغ. بعض النساء قد يصبين في هذه المرحلة بمشكلة البثور في الفم أو الوجه أو في العضو التناسلي، كما يصبح شعرهن دهنيًا. نساء أخريات يعانين آلاماً في المفاصل أو العضلات وصداً نصفياً (الشقيقة). بالطبع لا تعاني المرأة من كل تلك الآلام دفعة واحدة وفي وقت واحد ولكن جميع النساء يشتركن في الإحساس بالإرهاق والخمول.

● لماذا ترتكب النساء الجرائم والجنح ما قبل العادة مباشرة؟

204 - معظم الجرائم والجنح التي ترتكبها المرأة تحدث في الفترة التي تسبق الحيض.

في هذه الفترة يهبط مستوى الهرمونات الجنسية إلى الحضيض، ويتأهب المرأة لإحساس بالفراغ والحزن والتخاذل والنكد والإحباط، رغبة شديدة بالبكاء.

● ما سبب شغف التسوق قبل العادة الشهرية؟

205 - غالباً ما نقوم بالتسوق في مرحلة ما قبل الحيض ونحن تحت وطأة الانفعالات لذلك نقوم بشراء أشياء ونندم لاحقاً. فاتبعي إذا النصائح التالية لتفادي هذا الوضع:

- لا تنهبي إلى التسوق وأنت جائعة

- ضمني لائحة بالمشتريات والتزمي بها
- قاومي إغراء الأطعمة السريعة الاستهلاك مثل الشيبس والكاكر والشوكولا...
- املتي سلة التسوق بالخضار والفاكهة الطازجة.

● البديل عن المكسرات المملحة

206 - استبدلي قبل الحيض وأثناءه المكسرات المملحة ورقائق البطاطا والبسكويت المالح بمكسرات نيئة غير مملحة مثل الجوز واللوز وبذور القرع.

● مدة التوتر قبل الحيض

207 - التوتر الذي يسبق الحيض يمكن أن يمتد من يومين إلى أسبوعين بالنسبة للبعض. وقد تدخل عوامل أخرى لتزيد الحالة سوءاً مثل التعب الشديد وتقلبات المزاج، والضغط، والألم في أنحاء متفرقة من الجسم.

● احتباس الماء والعادة الشهرية

208 - احتباس الماء هو أحد المسببات الرئيسية للضغط الذي يسبق الحيض. وقد يجعلك تشعرين بالتشوش أو الحساسية العاطفية حيث تشعرين بالاحباط لأسباب لا أهمية لها. واحتباس الماء لا ينتج عن كثرة شرب الماء بل عن اضطراب في الهرمونات أو كثرة تناول الملح أو قلة التمارين الرياضية.

● العادة الشهرية وشرب الماء

209 - في فترة ما قبل الحيض زبدي كمية الماء التي تشربونها إلى ستة أكواب يومياً. كما يمكنك أن تتناولي عرق السوس الطبيعي لمساعدتك على تفادي احتباس السوائل في جسمك.

● وصفة للتوتر الذي يسبق الحيض

210 - إن للمغنيزيوم ارتباط وثيق بأعراض التوتر التي تسبق الحيض. إنه ضروري لامتناع الكالسيوم وهو المعدن الرئيسي الذي تتطلبه الغدتان اللتان فوق الكليتين للتعامل مع الضغط النفسي.

● ما سبب الغضب في فترة العادة وما قبلها مباشرة؟

211 - لا بد أنك تعانين في هذه الفترة من سرعة الانفعال وهذه إشارة إلى غضب مكبوت والانفجار بوجه الآخرين بنفس هذا الغضب. من وجهة نظر علم التغذية فقد يكون السبب هو النقص في استهلاك الألياف الغذائية التي تساعد على فتح المسالك المقلدة فتحرك من إقفال المسالك الانفعالية أيضاً.

● تدليك للبشرة الباهتة

212 - في الأيام المزعجة التي تسبق الحيض قد تجددين بشرتك باهتة. جربي تدليك الوجه ولاحظي الفرق. إن تدليك

الوجه ينشط الدورة الدموية السطحية كما يساعد على طرد السموم من الجلد. ومن خلال إرخائه العضلات فإن التدليك يزيل تشنجات الوجه ويمنحه الراحة.

❶ ما العمل في حال تأخر الحيض؟

213 - أول ما يجب عمله هو أخذ الحرارة كل صباح قبل النهوض من الفراش، فإذا كانت الحرارة فوق 37 درجة هذا يعني أن هناك إباضة. وفي هذه الحالة نكون أمام أحد احتمالين: إما بداية حمل، أو أن الحيض سيحدث سريعاً. وإذا كانت الحرارة دون 36.5 درجة، هذا يعني أن الإباضة لم تحدث بعد، لذلك يجب متابعة أخذ الحرارة بانتظام إلى أن تبلغ 37 درجة فنعلم أن الإباضة حدثت. بعد 15 يوماً من ذلك يبدأ الحيض. إذا تأخر الحيض كثيراً يجب استشارة الطبيب.

أنت والاصفر

ارتدي اللون الأصفر لأنه يدعم جهازك العصبي ويساعدك على التخلص من القلق وعلى الشعور بالثقة واليقظة. اللون الأصفر يزيد منسوب التفاؤل وينشط الأفكار المبدعة والمنطقية.

● كوكبيل مهدئ

214 - في المرحلة التي تسبق الحيض وأثناءه من المفيد لك أن تشربي المعاصر المهدئة مثل كوكبيل الخس الأخضر والخس الأحمر: اغسلي الخسنتين الخضراء والحمراء وصفيهما في الماء. بإمكانك أيضاً أن تختاري خضاراً أخرى مثل الهندباء البرية أو الهندباء الزراعية. اعصري الخليط في العصارة. أضيفي حسب الرغبة ورقة أو ورقتين من الحبق أو النعناع وعصير نصف ليمونة حامضة. إنَّ كوكبيل الخس ممتاز لتطهير الجسم من الإفرازات السامة. وهو إلى ذلك، سهل للهضم، متقٍ للدم ومدر قليلاً للبول. إنه منعش جداً ومهدئ.

● وصفة للبثور التي تظهر وقت العادة

215 - هل تعاني من ظهور بثور على وجهك قبل الحيض؟ إليك هذه الوصفة الطبيعية للتخلص منها:

امزجي ملعقة من عسل النحل مع صفار بيضة ثم أضيفي تدريجياً ملعقة من طحين الجودار واخفقي المزيج. ادھني طبقة كثيفة من هذا الكريم على المكان الذي تظهر فيه البثرة. اتركيه مدة خمس دقائق ثم أزليه بالماء.

● ماذا تفعلين حين تتأبك المشاعر السلبية؟

216 - حين تتأبك مشاعر سلبية في الفترة التي تسبق الحيض

يجب أن تدركي أن هذا الوضع لن يدوم فالحياة ليست
سيئة كما تبدو لك الآن. انظري إلى الوضع على أنه مرحلة
لا بد منها في دورتك الشهرية وعلى أنها لحظات سيئة
ربما لكن سبقها وسيلها لحظات فرح وسعادة!

● ماذا تختارين من ألوان وقت العادة؟

217 - قبل العادة بأسبوع وأثناءها لا تختاري الملابس المحايدة
أو ذات الألوان الداكنة أو السوداء، بل اختاري ثياباً ملونة
أو ذات لون هادئ وفتح بحسب مشاريعك لهذا اليوم.
تؤثر الألوان الفرحة في نفسيتك ومعنوياتك من دون أن
تنتهي لذلك. اختاري من بين ملابسك تلك الملابس ذات
الألوان الفرحة فهي ستثير يومك. لا تقللي من أهمية
الألوان وتأثيرها على نفسيتك ومعنوياتك.

● اصفي إلى الصوت الداخلي

218 - في الفترة التي تسبق الحيض تزيد قوة الحدس عندك. قد لا
تلاحظين ذلك في غمرة فوضى الانفعالات. لكن هذا فعلاً
صحيح فاصفي قدر الإمكان للصوت الخافت في أعماقك.
لا تهملني أبداً أحاسيسك في الفترة التي تسبق الحيض.

● نصائح لمن تعاني من آلام الحيض

219 - بعض النصائح لمن تعاني من آلام الحيض (العادة الشهرية)
أو عسر الطمث:

- لا تعرضي نفسك للبرد أثناء الدورة الشهرية
- لا تمارسي السباحة
- لا تأكلي الأطعمة الباردة كالأيس كريم
- لا تتناولي أدوية مضادة للألام أثناء دورتك الشهرية دون
إشارة طبيبك
- لا تتعلي الأحذية العالية الكعبين والتي يمكنها أن تسبب
عسر الطمث
- هوني عليك الأمور، المصيبة هي إحدى العوامل التي تسبب
عسر الطمث
- مارسي التمارين الرياضية لتنشيط الدورة الدموية
- خذي حماماً دافئاً.

● وصفة لتخفيف مشاكل العادة

- 220 - للتخفيف من مشاكل العادة الشهرية تناولي المحار ولحم
الحمل والمكسرات وصفار البيض والشوفان والجودر
لأنها أطعمة غنية بالزنك.

● وصفة أخرى لتخفيف آلام الحيض

- 221 - للتخفيف من آلام العادة الشهرية تناولي مكمل الفيتامين
B6 أو تناولي الأطعمة الغنية بهذا الفيتامين مثل القنبيط
(الزهرة) والجرجير والموز والبروكولي.

● وصفة لمعالجة نقص الحديد

222 - تناول في أثناء العادة الشهرية الأطعمة الغنية بالحديد خاصة إذا كنت تعانيين من نقص في الدم. الحديد يمكن الدم من نقل الأكسجين إلى أعضاء الجسم. ولا يستطيع الدماغ أن يقوم بوظيفته بشكل عادي إذا حرم من الكمية المناسبة من الأكسجين. الأطعمة الغنية بالحديد هي الخضار الورقية الخضراء الداكنة، اللحوم الحمراء، الخوخ المجفف، الزبيب، الأصداف البحرية، لحم الديك الرومي، الفاصوليا والحمص والخرشوف (الأرضي شوكي).

● وصفة للتغلب على إزعاجات الحيض

223 - يشعر عدد من النساء بالغثيان في اليوم الأول من الحيض وقد يتقيثن. إليك هذه الوصفة للتخفيف من هذه الأعراض المزعجة: حضري شاي أحد الأعشاب التالية: النعناع أو النارددين (الفاليريانا) أو الحبق أو البرتقال أو المردقوش.

● علاج للحيض الخفيف وغير المنتظم

224 - يستعمل نقيع واحد أو أكثر من هذه الأعشاب والنباتات: صعتر، أخيلية، بابونج، بقدونس.

● علاج للحيض الغزير

225 - يستعمل نقيع واحد أو أكثر من هذه الأعشاب والنباتات: قراص، شوك الجمل، رعي الحمام (فرقينا).

● علاج للحيض المؤلم

226 - يستعمل نقيع واحد أو أكثر من هذه الأعشاب والنباتات: بابونج، أخيلية، حشيشة الملاك، عرعر. يؤخذ النقيع بمعدل 2 إلى 3 أكواب في اليوم، قبل الحيض بأسبوع.

● التريتوفان يرفع معنوياتك

227 - أنت بحاجة في الفترة التي تسبق الحيض للأطعمة التي ترفع روحك المعنوية وأفضلها تلك الغنية بالحامض الأميني تريتوفان الذي يسهل إفراز هرمون السعادة السيروتونين. الأطعمة الغنية بالتريتوفان هي: منتجات الصويا، المأكولات البحرية، الديك الرومي، الحبوب الكاملة، الفاصوليا بأنواعها، الأرز، الفول السوداني (الفستق)، البندق، الحمص، البيض، بذور السمسم ودوار الشمس.

● وصفة للبشرة الباهتة

228 - في فترة الحيض تبدو بشرة معظم الفتيات باهتة ومتعبة فما العمل؟ تناولني على الأقل خمسة حصص من المأكولات التالية لأنها غنية بمضادات الأكسدة التي تجعل بشرتك تألق: الثوت على أنواعه، الفاصوليا، الأراضي شوكي (الخرشوف)، الخوخ (البرقوق)، العنب، التفاح الأحمر.

● وصفة للأرق

229 - في اليرمين الأولين من الحيض قد تواجه بعض النسوة مشكلة الأرق. لتجنب الأرق: تجني القهوة والشاي قبل أربع ساعات من النوم، المشروبات الغازية لأنها تحتوي على الكافيين أيضاً، الشوكولا والحلويات لفناها بالدهون والسكر التي يستغرق هضمها وقتاً طويلاً وبالتالي تعيق النوم، الأطعمة الغنية بالبهارات.

● وصفة لنوم هادئ

230 - لتعطي نوم هادئ إليك بعض الأطعمة التي تساعد على نوم هادئ: الخس، المعكرونة، لحم الديك الرومي، المكسرات النيئة، الزهورات مثل البابونج واليانسون، الموز.

● وصفة لتهدئة التوتر والتشنج

231 - إذا كنت تشعرين بألم أثناء الحيض وتوتر عليك بنقع الناردين (فاليريانا) Valeriane. إن لمكونات الناردين تأثير مهدئ للدماغ. فالناردين مهدئ ممتاز، مفيد جداً في حالات الضغط النفسي والقلق والإرهاق. يسهل النوم ويخفف التشنج ويطرد الغازات المعوية. يوصف أيضاً كمسكن للألم. يصل تأثيره إلى جهاز القلب والشرابين فهو يهدئ نبضات القلب ويعالج اختلاجه. ضعي 150 غ في كل لتر من الماء المغلي، يُنقع قليلاً ثم يؤخذ بمعدل كوبين في اليوم.

● كيف تتعاملين مع الحيض

232 - لا تعتبرى فترة الحيض مرحلة مزعجة ومقيدة لك بل فترة للعودة إلى نفسك وللتفكير والتأمل. إنها الفترة التي تكون فيها أحاسيسك مرهفة لذلك ابطني نمط حياتك السريع واسترخي وارتاحي وغوصي في أعماق ذاتك.

● تمارين يوغا خاصة بفترة الحيض

233 - بعض تمارين اليوغا مفيدة لك في فترة الحيض التي ينصح فيها بعدم القيام بحركات رياضية عنيفة. جرّبي هذا التمرين: اركعي على ركبتيك واحني أعلى جسمك إلى الأمام ليلاصق الفخذين. أرجعي يديك إلى خلف ظهرك أو مديهما أمامك. إنها وضعية الجنين. حافظي على هذه الوضعية مدة دقيقة. استرخي ثم كرريها.

● تمرين هام أثناء العادة

234 - إليك هذا التمرين المفيد في فترة الحيض: تمددي على ظهرك على الأرض بعد أن تضعي تحت رأسك وظهرك مسنداً يرفعهما قليلاً عن الأرض. افتحي ذراعيك بالمقدار الذي تترتاحين له. اثني ركبتيك أمامك ثم افتحيهما حتى تلامس الركبتان الأرض من الجانبين. اجمعي قدميك حتى يطبق أخمص إحدهما على

الأخرى وقربي كعبي القدمين المتلاصقين قدر المستطاع
من أعلى الفخذين.

● تمرين التنفس

235 - في فترة الحبض التي تكون فيها مشاعرك وأفكارك مشوشة
يساعدك تمرين التنفس التالي على استعادة صفاء الرؤية
والهدوء والحيوية: تمددي على الأرض أو اجلسي على
الأرض أو على كرسي شرط أن يبقى ظهرك مستقيماً. أغمضي
عينيك. خذي نفساً عميقاً يبدأ من البطن حيث تلاحظين أن
بطنك يتنفخ ثم يتقل إلى الصدر وأعلى الرتين حيث تلاحظين
أن الصدر يتنفخ. ازفري بالترتيب المعاكس أي أفرغي الهواء
من الرتين والصدر أولاً ثم من البطن، حيث تشعرين بتراجع
بطنك إلى الداخل. كرري هذا التمرين حتى تشعرين بالراحة.

● الكالسيوم والعادة الشهرية

236 - الكالسيوم ضروري جداً للتخفيف من التشنجات المؤلمة
في فترة الحبض لذلك عليك الحصول على مقدار 1000
ملغ من الكالسيوم يومياً. لكن يستحسن الحصول على
الكالسيوم من غير الحليب ومشتقاته لغناها بالدهون
المضرة. يمكنك الحصول على الكالسيوم من الخضار
مثل البروكولي والبقدونس، والسلق، جبنة الصويا، اللوز،
بنور الكتّان، الهندباء، بذور السمسم.

● وصفة أخرى لآلام العادة

237 - للتخفيف من آلام العادة الشهرية خذي مكمل الزنك ومكمل الفيتامين B6. الكمية المثالية التي علينا أخذها من الزنك هي 20 ملغ و60 ملغ من الفيتامين B6.

● حذار المقرمشات المالحة أثناء العادة

238 - قد ترغبين في مرحلة الحيض بتناول المأكولات المقرمشة المالحة لكن انتبهي فإن جسمك يحبس الماء والملح سيجعل المشكلة تتفاقم. نحن نأكل ما يعادل 12 غ من الملح يومياً بينما التوجيهات الصحية الرسمية تطلب منا ألا نأكل إلا 6 غ فقط أي ملء ملعقة شاي مسطحة. في الواقع إن الكمية الكبيرة من الملح التي قد تتناولينها في هذه الفترة تساهم في إصابتك بالضغط النفسي والكسل والاكتئاب إضافة إلى إرهاق الكلى طبعاً.

● اعطني ببشرتك أثناء العادة

239 - تحتاج بشرتك أثناء الحيض لعناية خاصة. إن تراجع معدلات هرمون الاستروجين يعني ارتفاعاً في معدل الهرمون الذكوري الأندروجين الذي يزيد إفراز البشرة للدهون ما يجعلها أكثر عرضة لانسداد المسامات والتبقع وفقدان الرطوبة. فاعتي ببشرتك قدر الإمكان.

● ماذا يحدث في المبيضين أثناء الدورة الشهرية؟

240 - في المرحلة الأولى من الدورة الشهرية (14 إلى 15 يوماً اعتباراً من اليوم الأول للدورة السابقة) ينشط عدد من الخلايا المبيضة. بعض هذه الخلايا يصل إلى درجة النضج، ولكن خلية واحدة من بينها هي التي تنتج البويضة.

● مراحل نضج البويضة

241 - تكون البويضة الجديدة محاطة بطبقة من الخلايا التي لا تلبث أن تتكاثر وتؤلف جراباً من عشر طبقات. ينشأ داخل هذا الجراب عدد من التجاويف (الفجرات) الممتلئة بالسائل ثم سرعان ما تنضم هذه التجاويف إلى بعضها البعض لتشكل تجويفاً واحداً كبيراً يتفخ الجراب ويدفع البويضة نحو جداره فيظهر انتفاخ صغير على سطح المبيض.

● دور الاستروجين

242 - يستمر إفراز الاستروجين دون توقف منذ البلوغ حتى سن اليأس. وهو نوعان: استراديول (Estradiol) واسترون (Estrone). الاستراديول هو الأهم من حيث الكمية ومن حيث أثره البيولوجي على الخلايا.

بالإضافة إلى أثره على الأعضاء التناسلية والثديين، يؤثر الاستروجين على كل من الجلد والأغشية المخاطية

والنسيج العظمي والأوعية الدموية وعلى تجديد الخلايا وهو ما يستلزم عمليات الهدم والبناء في الجسم.

● متى تفرد المرأة البروجسترون؟

243 - يحصل إفراز البروجسترون في أوقات معينة، وبشكل أساسي في المرحلة الثانية من الدورة الشهرية مباشرة بعد الإباضة. يقوم البروجسترون بتهيئة غشاء الرحم فيجعله تربة صالحة لانتزاع البويضة فيها.

● ما هي البويضة؟

244 - إن للمبيض نشاطاً دورياً خاصاً يلي الدورة الشهرية. ما بين البلوغ وسن اليأس يعطي أحد المبيضين، وبالتناوب، خلية أنثوية واحدة كل 28 يوماً. هذه الخلية الأنثوية هي أكبر خلايا الجسم حجماً، وهي التي نستعملها عادةً البويضة. عند البلوغ يكون في المبيضين ما بين 30000 و40000 خلية أنثوية (بويضة) تغذيها وتحميها طبقة من الخلايا المبيضية المساعدة.

● علامات الإباضة

245 - ما هي علامات الإباضة؟ إفرازات مخاطية، تغير في حرارة الجسم إذ تميل إلى الانخفاض أثناء الإباضة ثم تعود فترتفع بعد ذلك إشارة إلى أن الإباضة حصلت. شعور بالانقباض في الحوض، ألم في الثديين، انتفاخ في البطن، زيادة في الرغبة الجنسية.

أبرزى أنوثتك مع الأسود

الأسود يربطك بغموض الأنوثة. إنه لون الفراغ. ارتدي الأسود
عندما تريد أن تحسني قدرتك على العودة إلى التفكير
وإدراكك ومشاعرك.

● ماذا يحدث لك في أيام الإباضة؟

246 - في أيام الإباضة الثلاثة تصبح بشرتك حساسة جداً وأكثر
استعداداً للإصابات التحسسية. يتغير صوت المرأة في فترة
الإباضة ليلعب الحد الأعلى من الرنين في ذروة الإباضة أي
في اليوم الذي تنزل فيه البويضة.

● ما الذي يؤخر البويضة؟

247 - بعض الأمور قد تؤخر الإباضة مثل التعب أو الضغط
النفسى، المرض، التغير المفاجئ في الوزن، بعض الأدوية.

● فترة الطاقة

248 - الفترة التي تمتد ما بين نهاية الحيض والإباضة تسمى فترة
الطاقة. استفيدي من هذه الفترة ومن طاقتك الجسدية للإبداع
والإنتاج. اخرجي والتقي بالناس. إنه الوقت المناسب
لإطلاق المشاريع الجديدة وإنجاز المشاريع التي بدأتها.

● الأسبوع الصامت لدى المرأة

249 - الأسبوع الذي يلي الإباضة يسمى الأسبوع الصامت. في هذه المرحلة سترغبين بالبقاء في المنزل والانفراد بنفسك. تجنّبي الخوض في النقاشات العقيمة.

● الألم وانخفاض الأندورفين

250 - تؤكد نتائج الأبحاث أن النساء في الفترة التي تلي الحيض بقليل أي حين تكون معدلات الأستروجين والبروجسترون في مستويات متدنية، تشعرن بالألم أكثر من أوقات أخرى لأن معدّل الأندورفين ينخفض في هذه المرحلة وهو الهرمون الذي يخفف الشعور بالألم.

● متى تفضل المرأة الرجل البارز الرجولة؟

251 - النساء لا يفضلن دوماً الرجال الأكثر ذكورية... بل تفضيلهن لهم دوري... إذن، في أيّ مرحلة تفضل النساء الرجال البارزي الذكورة؟ الجواب: في آخر الدورة الشهرية، عندما تحصل الإباضة. أظهرت تجارب عدة أنّ النساء يفضلن في هذه المرحلة الرائحة والوجوه الأكثر ذكورية فضلاً عن الأصوات الأكثر رجولية. ويصبح انجذاب النساء إلى المعايير المرتبطة بالتستوسترون (كالشكل الذكوري للوجه مثلاً) أكبر في مرحلة انتهاء الدورة أيّ في المرحلة التي يصبح فيها أكثر خصوبة.

● متى تميل المرأة الى الرجل الاجتماعي؟

252 - إِنَّ النساء حساسات دورياً على سلوك الرجل الاجتماعي. تميل النساء إلى الرجال الذين يظهرون حضوراً اجتماعياً وثقة وتنافساً أكثر من سواهم إنما في مراحل الإباضة فقط وفي العلاقات القصيرة الأمد فقط. لم تُسجل هذه النتائج في العلاقات الطويلة الأمد أو في مراحل الدورة الشهرية الأخرى.

● متى تفضل المرأة الرجل الذي يتمتع بصفات الابوة؟

253 - أثناء الأيام الأكثر خصوبة في الدورة الشهرية، تفضل النساء الرجال الذين يظهرون «استقراراً عالياً في النمو» (وجه متناسق) وبشكل عام الآباء الذين يستطيعون تقديم ميزات جينية إيجابية للنزوة. إذن، يصبح الرجال الأكثر جاذبية أولئك الذين يملكون بعض المؤشرات كالسيطرة والسلوك الواثق والمحضور الاجتماعي أي أولئك الذين يزخرون بالتستوسترون (صوت ورائحة رجوليتان، وجه رجولي ذكوري). تزيد هذه المؤشرات من إمكانية أن ترزق المرأة بطفل يرث هذه القدرة على النمو بصحة جيدة وعلى البقاء على قيد الحياة والسيطرة على الآخرين وبالتالي القدرة على أن تعتمد نساء أخريات إلى اختياره.

● لماذا تغير المرأة طريقة لباسها عندما تقترب من مرحلة الإباضة؟

254 - تغير النساء طريقة لباسهن عندما تقترب مرحلة الإباضة لديهن، فهن يملن إلى ارتداء الأثواب أكثر من السراويل وإلى الكشف أكثر عن مفاتهن. كما يبدو بشكل عام أنهن يملن أكثر إلى اتباع الموضة وصيحاتها خلال هذه المرحلة إلا أنه من المرجح أنهن لا يُقدِّمن على ذلك بشكل واع ومدرك. على أي حال، هذا ما نميل إلى إثباته نتائج دراسة أجريت مؤخراً.

● متى تزهد الحواس قوة عند المرأة؟

255 - تشير الدراسات إلى أن حواس الشم والذوق والرؤية تزيد بشكل قوي في فترة الإباضة فتصبح أقوى من قدرة الرجال على ذلك.

● تمرين لتخفيف الآلام

256 - تعالج الوضعية التالية منطقة الحوض والأعضاء التناسلية، ويُصح بها للنساء اللواتي يتظرن الحيض فهي تخفف الآلام والتشنجات: ضعي الجزء المكتنز من راحة اليد على الورك مع توجيه الأصابع نحو الأسفل ونحو الوسط، بحيث تلامس أطراف الأصابع. يمكنك أن تبقي الإبهام ملتصقاً بالأصابع الأخرى أو أن تبعديه عنها بحيث ترسمين قلباً بأصابعك. أغمضي عينيك وتغسي بعمق وتخيلي أن نوراً أبيض يغمر هذه المنطقة. حافظي على هذه الوضع 3 دقائق وكرريها 3 مرات في اليوم.

كل يوم مصالحة مع الذات والآخرين

ارتدي اللون الأبيض لتخفيف الضغط النفسي

اللون الأبيض ينظف وينقي الروح والمشار. إنه لون السلام. ارتديه للوقاية من الضغط النفسي الناتج من تعب الحواس.

*** لا تنتظري... فقد يفوت الأوان!**

257 - عندما نفقد شخصاً نحب، نندم لأننا لم نعبر له عن حبنا بما يكفي. لا تنتظري آخر لحظة أو اللحظات الحرجة لتعبري عن مشاعرك للأشخاص الذين تحبينهم، لأهلك، لجذبك، لإخوتك وأخواتك، لأولادك، لشريك حياتك، لأصدقائك... وابدئي منذ هذه اللحظة. عبري بصوت عالٍ أو عبر الهاتف أو خطياً أو عبر رسالة قصيرة... لا يتطلب هذا سوى بضع ثوانٍ لكنه يولد أمواجاً من الفرح والسرور.

*** كيف نتخلصين من الغضب**

258 - حين تشعرين بأن الغضب يتصاعد في داخلك، تنفسي

بعمق مرتين فيما أنت ترخين كتفيك واتبعي ذلك بإتسامة.
إنها الطريقة المثالية لصدّ الغضب. في الواقع، من الصعب
أن تستمري في الشجار مع شخص يتسم، فالإتسامة
الحقيقية (وليس الساخرة) تهدئ الغضب.

❦ تفهمي عثراك

259 - نحن نعلم أن الفضل هو سبب تطوّرنّا، وهو يستند إلى نقاط
ضعفنا. كل إنسان معرض للخطأ! لذا، تفهمي عثراك
وكبرياتك التي لا تجعلك تضلين الطريق بل تضعك غالباً
على الدرب القويم.

❦ استمعي إلى مشاعرك

260 - يتطلّب الاستماع إلى مشاعرنا وأحاسيسنا وانفعالاتنا الكثير
من الانتباه، كما أنّ الاعتراف بها هو محاولة لفهمها. ليس
من السهل دوماً أن نحدد ما نشعر به لأننا تعلّمنا أن نمارس
الرقابة على مشاعرنا وأن ننكرها.

❦ استمعي إلى قلبك

261 - لا تتساءلي دوماً إن كان ما تفعلينه منطقياً وعقلانياً وإن كان
سيمعجب من حولك... استمعي إلى قلبك ودعيه يقودك،
حتى وإن بدت همساته خافتة! فهو يحدثك عن ذاتك، عن
رغباتك، عن مشاعرك.

❖ ابتهجي لوجودك

262 - ابتهجي لوجودك، أي لأنك حية وحسب. إن قابليتنا العاطفية والجينية والبيولوجية متفاوتة. وسواء أكنّا تلقائياً من أصحاب المزاج الحسن أو ميالين إلى المزاج النكد، فهذا الإرث يتغير لأنّ التفاؤل مسألة يمكن تعلّمها. في بادئ الأمر، عيشي اللحظة الحالية وكأنّها اللحظة الوحيدة في حياتك وامنحيها الأهمية التي تستحقها، فهذه هي الخطوة الأولى نحو الصفاء والسكون.

❖ تمرين لطرد الاحساس بالتعب

263 - لطرد الإحساس بالتعب استرخي بواسطة الإيحاء الذاتي. اختاري مكاناً هادئاً. استلقي على ظهرك، على الأرض أو على السرير. أغمضي عينيك وتنفّسي ببطء واسترخاء دون أن تهتمي بالأفكار التي تمرّ في ذهنك. لا نحاولي أن نتمسّكي بها بل دعينا تمرّ وكأنك تشاهدين فيلماً على التلفزيون. ركّزي بعدئذٍ على الجزء الذي تريدونه أن يسترخي من جسمك. اطلعي منه ذهنياً أن يسترخي. ستلاحظين أنك تستعيرين شيئاً فشيئاً بالخدر في هذا الجزء لأنه ميسرّخي كلياً.

❖ اهتمي وعيك على أنواع أخرى من الجمال

264 - اقرأي عشر صفحات على الأقل من أي كتاب لشعري

بالراحة والاسترخاء وتفرغي رأسك من الأفكار الضاغطة.
فُضِّلِي القراءة على مشاهدة التلفاز. اقتحي وعيك على
أبعاد أخرى وتجارب أخرى وأنواع جمال أخرى.

✽ تمرين للتخلص من الضغط النفسي

265 - لتتخلصي من الضغط النفسي دلّكي باطن يديك مدة
دقيقتين أو ثلاث أو النقطة الواقعة بين الإبهام
والسبابة، أو النقطة الواقعة بين اصبع القدم الكبير
والإصبع الثاني. ذلك يضمن لك الاسترخاء بعد
بضع دقائق.

✽ اقتحي نافذة الجسم

266 - تنشق الهواء النقي يعني تزويد الجسم والعقل
بالأكسجين. وتعيد نفحة الهواء الأمور والأفكار إلى
نصابها، كما لو أننا نفتح نافذة الغرفة في الصباح
لنجدد الهواء فيها. تنشق الهواء لبضع دقائق ينظف
الذهن المشوّش.

✽ مفتاح الضغط النفسي هو التعبير عن مشاعرك...

انما لمن؟

267 - إذا شعرت بالضغط اتصلي بصديقتك، أنفي إليها بهومك

أو اسمعي إليها ما سيمنحك سعادة حقيقية حتى وإن كنت لا تستطيعين أن تمضي 3 ساعات على الهاتف. يمكن لبضع دقائق من تبادل الأحاديث أن تدخل الفرح والمحبة إلى قلبك. نحن نتبادل الهموم واللحظات الحلوة ولحظات السرور التي تغذي هذه الصداقات الثمينة للغاية.

✽ تمرين للتخلص من الهموم

268 - اصرخي في سيارتك، في حمامك أو في الغابة! إنه التصرف المثالي للتخلص من همومك، لإخراج غضبك من دون أن تجرحي الآخرين. اتبعي ذلك بالتنفس عميقاً مرات عدة: إنها طريقة لتعديل مزاجك، وتمرين حقيقي لتزويد الجسم بالأوكسجين.

✽ حرري نفسك بالبكاء

269 - نحن نحبس دموعنا في العمل لنظهر بمظهر لائق، وفي المنزل لئلا نثير قلق أولادنا ولئلا نحمل شريك حياتنا هموماً إضافية. ويخطر لنا أنّ «مشاكله تكفيه»... علماً أنّ البكاء يريح المرء ويواسيه لأنه يحورنا من قلقنا أو من المشاعر التي نكبتها في أعماقنا. وتشير الدموع إلى نهاية توتر شديد وبداية انفتاح ودعوة إلى التعزية والتشجيع.

✽ كوني جريئة وصبري عن انفعالاتك

270 - تجرأي على أن تمبّري عن انفعالاتك، مشاعرك، آرائك وأفكارك! سيساعدك هذا على أن تعيشي حقيقتك من دون قيود ومن دون عقد، ومع كل العفوية اللازمة لتقولي ما ترغبين في قوله ولتشرعي أنك حقيقية.

✽ الضحك سر الصحة

271 - نحن لا نضحك بما يكفي! مع أن الضحك يلعب دوراً أساسياً إذ يشعّرننا بالارتياح والاسترخاء، ويتيح لنا فرصة التخلص من الضغط النفسي، ويجعل الفكر في أحسن حالاته... وللضحك آثار إيجابية أخرى: يمنع البشرة النضارة، ينشط الدورة الدموية، يزوّد الجسم بالأوكسجين، بذلك أعضاءنا الداخلية، وهو معد...!

✽ إلى عالم الأحلام

272 - إن الاستماع إلى لحن ناعم يهدّتنا ويحملنا إلى عالم من الأحلام. وتأثيرها على بعض انفعالاتنا، تصبح الموسيقى قادرة حتى على تهدئة أو تسريع وتيرة التنفّس لدينا، وتشنجاتنا وإفراز بعض الهرمونات... لذا، الجئي إلى الموسيقى دوماً.

❖ قوة التركيز

273 - يشكل التركيز لبضع دقائق على اللحظة الحاضرة حماية ممتازة من الضغط النفسي. في الواقع، يساعد التأمل على إدراك الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية والمادية التي في داخلك في هذه اللحظة المختارة بالذات وعلى تهدئة زوينة الأفكار التي تثير فيك الاضطراب. ستركزين لبضع دقائق على ذاتك وعلى تنفّسك، مع إرخاء الجسم كلياً. هذا الانسحاب من الضوضاء سيساعدك على ألا تضخمي الأمور، وعلى مواجهة الصعوبات والمشاكل التي تواجهينها وعلى إعطاء معنى لنشاطاتك وأعمالك اليومية.

❖ ليس هناك شيء جيد وآخر سيء ولكن هناك تفكير يجعله كذلك

274 - كان شكسبير على حق عندما كتب «ليس هناك شيء جيد وآخر غير جيد ولكن التفكير يجعله هكذا» (هاملت). إن لم يكن يتكبحترق وإن لم يكن لديك شخص يموت فمعظم ضغوطات الحياة ليست بكارثة، والواقع أن التفكير في أنها كذلك قد يتغلب عليك بسهولة. إذا كنت تشعرين بأنك بحاجة للمساعدة في توجيه الطريقة التي تتأثرين بها عند التعرض للضغط النفسي فاعلمي أن أمامك خيارات عدة مفتوحة. تعلّمي التأمل، مارسي البرغا أو التاي تشي، اقصدي من يقوم بتدليكك بانتظام، تعلّمي

التفكير الإيجابي، خصصي نفسك بوقت خاص بك، أو قومي بأي شيء يساعدك على الاسترخاء وتحكمي بالضغط.

✽ قولي قبلت

275 - علينا مراقبة عواطفنا والقبول بالمعطيات التي لا يمكن تغييرها. يجب تعلّم قول: «لقد قبلت».

✽ المشاعر المرة

276 - يحتفظ البعض ببعض المشاعر المرة مما سبق لهم وعاشوه في طفولتهم. هذه المشاعر تطفو على السطح عندما نكون في موقف جديد أو مع أشخاص جدد، وهي تقوم بالحدّ من قدراتنا وتمننا من النجاح في علاقاتنا.

✽ تمرين آخر للتخفيف من الضغط النفسي

277 - أغمضي عينيك لمدة ثلاث ثوان من وقت لآخر، عملية «قطع الصورة» التي تأتي من العالم الخارجي تخفف الضغط على الدماغ العاطفي مما يعطي الفرصة للمعلومات لكي تستقر في الدماغ المنطقي.

✽ وصفة للصفاء الذهني

278 - للتخلّص من الضغط النفسي واستعادة صفاء ذهنك قومي

بتمرين «إيقاف حركة العالم»: يمكنك أن تعطي نفسك فترات من الراحة فتغمض عينيك عدة مرّات خلال النهار، لبضع ثوانٍ أو لبضع دقائق.

✽ تمرين تطرد الكآبة

279 - هل تشعرين بأنك مهمومة تسيطر عليك الكآبة؟ قومي بهذا التمرين:

ركّزي انتباهك وتخيلتي شيئاً أو مساحة ذات لون فاتح ثم عدّي بمتنهي البطء من واحد إلى عشرين. بعد ذلك، أغمضي عينك وركّزي انتباهك على الشيء أو المساحة لمدة 10 دقائق، وحاولي رؤية تفاصيلها دون أن تفتحي عينك. بعد انتهاء الدقائق العشرة افتحي عينك لتلاحظي أنّ تحسناً كبيراً طرأ على وضعك النفسي ومعنوياتك.

✽ الشمس والكآبة

280 - إن كانت الأفكار السوداء تتأبك وتشعرين برغبة في الأكل وتنامين وقتاً طويلاً وتشعرين بالتعب كل الوقت، قد يكون السبب النقص في الإضاءة. يكفي التعرّض لأشعة الشمس لمدة نصف ساعة يومياً لتزيلي عنك الاكتئاب.

✽ اهبطي نقائصك

281 - الحياة ليست سهلة، لكن من خلال قبولنا لنقصنا بدلاً من

دفنه في الإنكار، يمكننا أن نبدأ بشفاء جروحنا وأيضاً جروح الأشخاص الذين نعيش معهم.

✽ عندما تقضمين أظافرك

282 - أسألي نفسك عندما تشعرين بالحاجة إلى قضم أظافرك، ما هو الشيء الذي ترغبين حقاً في تمزيقه بمخالبك أو بخدشه؟ نشعر بالخوف وبالتوتر عندما تنشأ فينا مشاعر وانفعالات نعتقد أن الآخرين سيعتبرونها غير مقبولة في حال فقدنا السيطرة على أنفسنا.

✽ هل الملح مرتبط بالحاجات والرغبات القهرية؟

283 - هل تحبين رقائق البطاطس؟ هل أنت عاجزة عن مقاومة إضافة الملح إلى طعامك؟ إن الإفراط في تناول الملح يرتبط بالحاجات الملحة والرغبات القسرية. نحتاج إلى استهلاك الملح عندما نريد القيام بمهام فكرية وذهنية.

✽ ما علاقة المضغ بالمشاعر العدوانية؟

284 - إن عدم مضغ الطعام بما فيه الكفاية أمر يرتبط بالرغبة في التخلص من الانفعالات التي نجد صعوبة في «ابتلاعها». إذا ابتلعت بسرعة بدون أن تمضغي بشكل كاف، فما هي المشاعر العدوانية التي تجددين صعوبة في هضمها؟

❖ ماذا يسبب لنا عدم القدرة على التعبير عن الغضب؟

285 - إن عدم قدرتنا على التعبير عن الغضب بطريقة صحيحة يدفع بهذا الغضب إلى عالم الظل فينا. قد نصبح ربما لطفاء أكثر من اللازم ونظهر عدوانية سلبية، أو نصبح معرضين لنوبات غضب مفاجئة وعنيفة.

❖ أحبي نفسك

286 - أحبي نفسك كما أنت، من دون قيد أو شرط. لا تنتظري اليوم الذي تصبحين فيه أكثر ثراءً أو نحولاً أو حكمة، إلخ...لكي تقدرِي كل ما أنت عليه.

❖ الجانب المظلم من ذاتنا

287 - إذا كنا نريد أن تتطور وتقدم لنصبح أناساً أفضل فعلينا مواجهة الجانب المظلم من ذواتنا.

❖ هل تخجلين بـخجلك؟

288 - إذا كنت تتزعجين من اللون الأحمر الذي يملو خديك عندما تغضبين أو تشعرين بالحرج أو الخجل فافرصي أذنك ليتحول الدم إليها بدل خديك وهذا أفضل لأنه لا يظهر بشكل فاضح.

✽ الضحك رياضة للقلب

289 - اضحكي فالضحك يتسبب بإطلاق هرمون الأندورفين في الجسم وهو يعمل على طرد الضغط النفسي ويشكل رياضة جيدة لمعضلة القلب.

✽ تأملي تشقي نفسك

290 - خصصي بضع دقائق يومياً للتأمل في صورة إيجابية: شلال، مغيب شمس، سماء الليل، وجه طفل. فمن شأن هذا أن يهدئ جسدك ويسمح لك بالاستراحة قليلاً من الضغط النفسي.

✽ استرخي بواسطة قطعة نقود

291 - اجلسي بشكل ثابت في مقعد أو على كرسي، وخذي قطعة نقود في إحدى يديك. تنفسي من بطنك 3 مرات بشكل كامل، وعندما تزفرين للمرة الثالثة أرخي رأسك وذراعيك. حافظي على هذه الوضعية الجامدة حتى تتراخي عضلات الذراعين واليدين تماماً وتسقط قطعة النقود على الأرض. وقد تنامين حتى لبضع ثوانٍ.

هذه الاستراحة السريعة مثالية لشحن النفس بالطاقة واستعادة الحيوية.

❖ أنواع الدموع

292 - حدد العلماء ثلاثة أنواع من الدموع: الأساسي وهو الذي يربط عينيك، واللاإرادي الذي يحدث كرد فعل على سبب لتفجّع العين، والعاطفي. تختلف الدموع العاطفية عن النوعين الآخرين إذ تحتوي على قدر أكبر من المواد الكيميائية كما تحتوي على هرمون يفرزه الجسم تحت تأثير الضغط النفسي.

❖ هرمونات الدموع

293 - يعتقد الباحثون أن المواد الكيميائية الموجودة في الدموع العاطفية تهدتتا عبر مساعدة الجسم على إطلاق هرمونات الضغط النفسي. تعرفين بالتجربة كم تشعرين بالتحسن بعد نوبة بكاء. لذا دعي دموعك تسيل عندما تشعرين بالحاجة لذلك وثقي بها.

❖ احسي بجمالك

294 - إذا كانت المرأة تعرف أنها جميلة وإذا كانت تحب صورتها، فإنها غالباً ما تكون أقل عرضة للكآبة ويقل استخدامها للحبوب المهدئة المضادة للآرق والكآبة والقلق، تلك الحبوب التي تشل التفكير وتجعل المرأة أشبه بالأموات الخارجين من القبور. فاحاسها بجمالها

يجعلها أكثر اهتماماً بالآخرين، كما يجعلها موزعة لاهتمامهم. بعبارة أخرى، المرأة التي ترى نفسها جميلة هي في معظم الأحيان امرأة سعيدة.

✽ ماذا تفعلين عندما يضطرب مزاجك؟

295 - هل مزاجك مضطرب؟ توقفي لبضع دقائق لتفكري في الأمر، لأنك إذا تجاهلت وضعك النفسي ومزاجك فسيؤثران في نشاطاتك وتصرفاتك. تعلّمي إذاً أن تعترفي بما تشعرين به. اسألي نفسك: صحيح أن مزاجي سيء، فما الذي يجري؟ ما الصعوبة التي أواجهها؟.

✽ هل ترين لحالك؟

296 - حين تشعرين بالاكئاب اسألي نفسك ما إذا كنت تجدين لذة في هذا الوضع. ألا تسعين إلى إثارة الشفقة وجعل الآخرين يرثون لحالك؟ هل تريدن حقاً أن تبدلي جهدك للنظر إلى الأمور من الناحية الإيجابية؟ الأهم هو ألا تخذعي نفسك وتلقي الملامة على الآخرين.

✽ تمرين ممارسته بعد العودة من العمل

297 - حين تعودين من عملك مساء اجلسي إذا ما رغبت في ذلك على مقعد في الحديقة العامة أو في مقهى في الهواء

الطلق، فغالباً ما يكون هذا المكان مصدراً للوحي والإلهام،
تأملني المارة واشربي كوب ماء بهدوء. سيسترخي جسدك
وفكرك تدريجياً وستنسين تعب يومك. وستظهر أفكار
جديدة: سيتم تعطيل «البرمجة السلبية» التي تعرّضت لها
طوال النهار تماماً لتعودي إلى منزلك والابتسامة على
وجهك!

✽ تمرين للتخلص مما يزعجك

298 - أمور بسيطة جداً تزعجك وتثير أعصابك، مثل بوق سيارة
مباغت من خلقتك! لا تغضبي ولا تبالي في رد فعلك بل
على العكس من ذلك، تنشقي الهواء وازفريه ببطء مع
التركيز على تنفّسك. كرري هذا مرات عدة قبل أن تقومي
بأي رد فعل.

الت واللون الأخضر

اللون الأخضر يساعد على توازن المشاعر وتهدئة الأعصاب.
إنه اللون المرتبط بطاقة القلب. ارلدي الأخضر أو التركواز
لتعزيز السلام والطمأنينة.

❖ كيف تواجهين اليوم الكتيب

299 - يمتلكك ما إن تستيقظي من النوم ذاك الإحساس الذي لا يخيب والذي يعلن عن يوم كتيب. وتشابك الأمور: الطقس الرمادي الكتيب، القهوة الغريبة الطعم، الملامح المشدودة، عدم القدرة على اختيار الملابس، الصعوبة في التحرك والانطلاق... افعلي كل ما يمكن أن يرفع معنوياتك وابتعدي عن الأشخاص والمواقف المثيرة للأعصاب.

❖ اشفي نفسك بالموسيقى

300 - الاستماع إلى الموسيقى يُشعر الإنسان بلذة معينة، فالموسيقى باب يفتح على عالم الخيال، وهي غالباً مصدر للانفعالات والأحاسيس. من منا لم يقشعر جسمه وهو يستمع إلى معزوفة جميلة! تنشّطنا الموسيقى إذا ما جمعنا بينها وبين نشاط رياضي أو الرقص. فالإيقاع الموسيقي يرفع دفق الأندورفين وهو مسكن طبيعي للجسم.

❖ تعروي من نفسك

301 - الغناء نشاط جسدي حقيقي تماماً كالرياضة. ولا حاجة لأن تكوني مطربة متفرجة أو لأن تغني بشكل صحيح لتشعري بالراحة جسدياً ونفسياً. لا بدّ من التحكم بالنفس وشد عضلات البطن كي تغني. هذا التنفس يحرك من

التشنجات ويشير في داخلك موجة من اللذة. غني وأنت تستحمين، وأنت تقودين سيارتك وأنت تطبخين... غني كلما خطر لك ذلك كي تتدربي على السعادة.

✽ الانفعالات السلبية

302 - تفسد الأحاسيس والانفعالات السلبية حماسنا ورغبتنا في الحياة وجنا لها، في حين أن العادة الإيجابية منعشة ومعدية. ما إن نفتح على الصباح بسعادة، بعد أن نستيقظ بشكل سار، حتى نلاحظ أننا ننقل مزاجنا الحسن وابتسامتنا بسهولة إلى محيطنا. تزهو العادات الجيدة في حياة كل واحد منا شرط أن نتابعها.

✽ تمرين للتخلص من الأفكار السلبية

303 - تنفّس بهدوء واستمعي وأنت مغمضة العينين إلى الأصوات التي تعيط بك: ضحك الأطفال في الشارع، السيارات، الهواء الذي يصفر بين الأغصان... بعدئذ، افتحي عينيك على محيطك، وانظري إلى السماء. عندما يكون الفضاء مفتوحاً، لا تضطر المبانٍ لبذل جهد كي تضبطا الرؤية على أشياء محددة، ما يؤدي إلى استرخاء كبير. ابحثي عن الروائح، الأحاسيس: برد، حرّ، هواء منعش على وجهك، مياه على مفايقك، الرمال المبللة، القماش على كتبتك، طعم التفاحة في فمك، إلخ... لا يتطلب هذا التمرين سوى

3 إلى 4 دقائق وسيساعدك على التخلص من الأفكار السلبية والتحرر من تشجّاتك.

✽ تمرين الكتابة باليد اليسرى لشفاء المشاعر المكبوتة

304 - تسمع الكتابة باليد اليسرى بإعادة اكتشاف بعض المشاعر المكبوتة. سيجعلك هذا التمرين تسترخين إذ يجبرك على التحلي بالصبر، وسيعيدك إلى خطواتك الأولى في الكتابة، إلى هاشية طفولتك وسيفاجئك بظهور بعض المشاعر القديمة جداً. تسلي أيضاً بكتابة اسمك بالمقلوب واروي قصة عن هذه الشخصية الجديدة. ماذا يفعل هذا الشخص، وما هي أحلامه؟ يهدف هذا التمرين الذي يبدو عبثاً إلى التحرر من آلية فكرنا المعتادة.

✽ أقيمي صداقة مع ذاتك

305 - أقيمي صداقة مع ذاتك. إنها قصة حب حيث لا يحك جلدك مثل ظفرك، وحيث لا تتظيرين من الآخرين ما يمكنك أن تمنحه لذاتك. في الواقع، هذه القصة تعني أن تحبي ذاتك كما ينبغي تماماً، من دون زيادة أو نقصان، أن تجدي الحل الوسط. احترام الذات يتم تقويته كل يوم. ابدأي بأمور صغيرة وبسيطة تحوّلينها تدريجياً إلى عادات إيجابية.

❖ لغة الجسد

306 - إذا فهمت لغة النفس والجسد للأعراض والأمراض، يمكنك اكتشاف ما هو مكبوت أو مهمل في نفسك وانفعالاتك وتأثير هذا على جسمك. وسرعان ما تكتشفين، بفضل نقطة القوة هذه، أن هنالك تواصلاً متبادلاً شامعاً رائعاً يؤثر في حالتك الجسدية وكذلك في صحتك العقلية والنفسية.

❖ نحن مجموعة من المواد الكيميائية

307 - الحقيقة هي أننا مجموعة من المواد الكيميائية. فجميع أفكارنا ومشاعرنا تُترجم إلى مواد كيميائية تنتشر في أنحاء جسمنا وتغير التكوين الكيميائي للخلايا وتبدل سلوكها. وهكذا، يؤثر الشعور بالحزن في مجاري الدمع فتنتج الدموع، أو يؤدي الشعور بالخوف إلى الاقشعرار.

❖ علاقة الفكر بالجسد

308 - خلال العقد الأخير، أظهرت مجموعة من الأبحاث كيفية تجاوب الفكر والجسم أحدهما مع الآخر، وبسبب بوضوح كيف تُترجم الحالات الانفعالية والنفسية إلى تغيرات في توازن الجسم الكيميائي. ويؤثر هذا بدوره في جهازَي المناعة والهضم والجهاز العصبي والدورة الدموية.

✽ حروي مشاعرك من الكبت

309 - لا تؤدّي الصدمة بالضرورة إلى المرض، لكن المخاوف والقلق المرافقة لها يمكنها أن تؤدّي إلى مشاكل صحية كثيرة إن لم يتم التعبير عنها. لا يمكنك بالطبع تفادي الأزمات، ولكن ما يمكنك فعله هو أن تصبحي أكثر وعياً لمشاعرك فتعترفين بها وتحزّرينها بأسرع وقت بدلاً من كبتها أو إنكارها.

✽ الفحص الذاتي لأفكارك ومشاعرك الداخلية

310 - الفحص الذاتي للأفكار والمشاعر الداخلية ليس بالأمر السهل. قد تفضّلين الاعتقاد أن المرض الذي تعاني منه ناتج عن عامل خارجي ولا صلة له بأفكارك أو مشاعرك أو سلوكك. قد تفضّلين الاعتقاد أنه موروث أو ناجم عن مواد غريبة مثل الفيروسات أو الجراثيم أو التلوث. عندما تُصابين بالمرض تشعرين دائماً أن لا سيطرة لك على الوضع وأنه لا حول لك ولا قوة. صحيح أنك تحيين داخل جسدك لسنوات عديدة إلا أنه عندما يحدث خلل أو سوء ما، تشعرين وكأنك تعيشين داخل جسم غريب تماماً. المرض يقطع الصلة بينك وبين جسدك فتصبحين غير قادرة على فهم كيفية عمل هذا الغريب أو مسبب توقفه عن العمل. عن طريق البحث عن الأسباب العميقة للمرض، تتجاوزين الأسباب الجسدية الظاهرة لتبغني طبقات أكثر دقة من الترابطات النفسية.

✽ أول المستفيدين من الغفران أنت!

311 - تساعدك المغفرة على مواجهة تلك الأماكن في داخلك التي تشبّت بصدمات ماضية وعلى التحرر من الألم. وهذا ليس دائماً سهلاً. قد لا تشعرين أنك مستعدة للصفح - ربما لا يزال الجرح مؤلماً جداً أو الغضب شديداً. قد تعتقدين أنك لن تستطعي أبداً المصافحة لأنّ ما ارتكبت بحقك يتجاوز حدود الرحمة، قد تعتقدين أنّ المصافحة طريقة للتخلي عن المطالبة بتحمل المسؤولية تجاه ما ارتكبت بحقك، أو أنّها لا تأخذ بعين الاعتبار حدة الانفعالات والمشاعر. غير أنّ عدم الغفران يبقّي الشعور بالذنب والألم والغضب داخلك، فتأكلك هذه المشاعر وتخلق درعاً واقياً حولك. إنّها تسجنك في الماضي وتحذّ من قدرتك على التغيّر.

✽ 20% من الجهد و 80% من النتائج

312 - يمكننا أن نقول إنّ 20% من الجهد ينتج 80% من النتائج، وذلك بحسب قانون 20/80. بالتالي، كل ما يمكن الاستغناء عنه هو غير ضروري. أما السؤال الذي ينبغي أن تطرحه على نفسك فهو: «كيف يمكن لهذا العمل أن يساعدني على بلوغ هدفي؟» أو «ما هي الطريقة المثلى لاستغلال وقتي هذا الشهر، هذا الأسبوع، اليوم، في هذه اللحظة؟»

❖ هل أحب ما أفعله؟

313 - من المهم ألا تنسى هدفنا أبداً، وأن نضع دوماً نصب أعيننا عملنا وهدفنا الشخصي بحيث نحافظ على تركيزنا على مشروع حياتنا. والسؤال الذي ينبغي أن نطرحه على أنفسنا هو: «هل أحب ما أفعله؟». أو حتى «هل يخدم هذا العمل مشروع حياتي؟». إن لذة العمل من أجل مشروعك ضرورية لتحقيق التوازن في حياتك.

❖ كيف تطردين همومك ومشاكلك اليومية؟

314 - إذا كنت لا تحبين السير في الصباح، فحاولي أن تفعلي هذا في آخر النهار عبر مغادرة مكان عملك قبل الموعد المحدد بعشر دقائق. إن الهدف الأوحده للترهه هو طرد هموم ومشاكل اليوم عبر التركيز على الطريق، والوجوه والأصوات غير المألوفة، وتحليق الطيور والأنوار والسماء عند الغسق... ونحن لا نتحدث هنا عن السير بغطى سريعة بل عن التسكع، والسير بوتيرة بطيئة، والاسترخاء مع الإصغاء تماماً للأحاسيس. سيري ولا تفكر في شيء!

❖ لا تجتري أفكارك

315 - لا يُستبعد أن يكون سبب الاكتئاب عند النساء مرتبطاً بالسهولة الكبيرة التي يجدنها في اجترار الذكريات السيئة.

فقد اكتشف فريق من الباحثين أن ذاكرة النساء أقوى من ذاكرة الرجال في ما يتعلق بالقدره على تذكر الأحداث التي شكّلت مصدراً لمشاعر سلبية.

❦ ما البديل عن عطلة مريحة؟

316 - قد لا تتمكنين من أخذ عطلة للاستراحة لكن يمكنك أن تدلّلي نفسك بأمور بسيطة: اكتبي في دفتر يومياتك كل ما يخطر ببالك. اطلبي من شريكك أو أحد أفراد عائلتك المساعدة في المهام اليومية، اذهبي إلى السرير باكراً، اجلسي وحدك لبضع دقائق، التقى بصديقتك المفضلة، عبّري عن مشاعرك بصراحة وبهدوء.

❦ لم تشمئز النساء أكثر من الرجال؟

317 - ربما بسبب قدرتهن على منح الحياة. نظن أن ذلك يسمح للنساء باتخاذ احتياطات أكثر في بعض المواقف المقرزة أو في مواجهة بعض الأطعمة. يؤدي التفرز إلى التقيؤ وطرود الطعام الضارة، كما يفضي التفرز إلى النفور وبالتالي تجنّب مصدر هذا التفرز. يمكن لهذه الآلية أن تزيد إمكانية بقاء الجنين والطفل على قيد الحياة عبر حمايتها من بعض الأطعمة أو الأوضاع الضارة.

❦ حسني ذاكرتك بالمسجود

318 - اعتمدي وضعية السجود لتحسين ذاكرتك. اركعي على

ركبتك، وتنشقي الهواء وأنت ترفعين يديك إلى الأعلى ثم
 ازفري وأنت تضعين راحتي يديك وجبهتك على الأرض.
 شدّي بطنك. وبما أنّ الرأس مقلوبة، ستغيّر زاوية نظرتك
 وستصبح في منطقة ألفا أيّ ما بين الاستيقاظ والنوم.
 ستفصلين لبضع ثوانٍ عن فكرك وعن رؤيتك للأمور. هذا
 التمرين الذي ينبغي ممارسته خمس مرات في اليوم منشط
 جداً. عندما تقفين مجدداً تشعرين بطاقة متجددة.

✽ إطار أحلامك

319 - ضعي إطاراً لأحلامك ومشاريعك لتفعليها. يمكن للمرأة
 التي تستخدم القلم أو الريشة بمهارة أن ترسم على ورقة،
 الصورة المثالية لكل جانب من جوانب حياتها: ما ترغب
 في أن تعيشه على الصعيد العاطفي، العائلي، المهني،
 قبحها، هواياتها، رغباتها كطفلة.

✽ سر العطلة

320 - يتحكّم التوقيت بثلاثة أرباع حياتنا، فمن الصعب في الواقع
 أن نفر من مواعيدنا، من برنامج عملنا، من واجباتنا العديدة
 والمتنوعة. في الواقع، سيحوّل العيش في الفوضى حياتنا
 إلى كابوس! إن العطلة مفيدة كي تستريح كما لتعزلي
 ذهنك عن الواقع بشكل خاص.

✽ تقبل النقص مفتاح النجاح

321 - عندما نتقبل أنفسنا كما نحن، نكتشف النجاحات التي أوصلتنا إلى ما نحن عليه. اكتشاف هذه النجاحات بحسب معاييرنا الخاصة يريحنا. إن العلاقة العميقة والصادقة التي نجتمعنا بأولادنا إنجاز رائع، حتى إن لم تكن الأمور مثالية دوماً! كما أن ممارسة مهنة تحيينها أمر رائع حتى وإن اضطررت لتحمل رئيس يصعب التعامل معه!

✽ العبي كالأولاد

322 - لا يقتصر اللعب على الأولاد. مارسي نشاطاً مسلياً يسمح بالتبادل والإصغاء والتركيز وإعادة التنظيم داخلياً. أثناء استراحة الغداء أو مساءً في المنزل، أخرجي ورق اللعب وحاولي أن تقومي بتشكيلة معينة أو تدريبي على ضرب من ضروب السحر. قومي بحل الكلمات المتقاطعة أو العبي أي لعبة تركيب وبناء، فهذا يضيف بعض الإثارة على نهارك ويضمن لك الاسترخاء!

✽ كوني فنانة وقولي وداعاً للضغط النفسي!

323 - نحن نسترخي تماماً، ونطلق ما نكبه على القماش عبر رسم كل ما يمر في ذهننا. وفيما نحن منهمكون بإبداع شيء ما، ننسى مشاكلنا ولا نفكر فيها.

✽ خصصي بعض الوقت لنفسك

324 - خصصي بعض الوقت لنفسك أثناء النهار، حتى ولو بضع دقائق، حيث تحاولين أن تقومي بمهمة واحدة وأنت تركزين عليها كلياً: قراءة، اتصال هاتفي، طبخ، لعب مع الأولاد، الاستماع إلى الراديو... ما من أمر أفضل لإقناعك بأنك تكسين على مستويين: شحمرين بلذة أكبر وأنت تنجزين عملك وستكونين أكثر كفاءة... فشل أقل وسرعة أكبر... هذا التركيز والاهتمام بمعدل 100٪ بما تفعلينه سيضفي قوة وتماسكاً على اللحظة التي تعيشها.

✽ ما الذي نخفيه؟

325 - ما الذي نخفيه خلف أي هبة؟ هل هي هدية نلقمها لذاتنا، طريقة لنفي ديناً قديماً، طلب مبطن أم عرض مشروط؟ عندما نمنح الآخرين الحب، الحنان، الرعاية والاهتمام من دون أن نتوقع أي مقابل، فإن الشعور الذي يترافق مع هذا العطاء هو مكافأتنا.

✽ العالم يتغير بفضل العطاء

326 - إن التواصل مع الآخرين لكي نعطي من ذاتنا، من وقتنا، ومن مهارتنا ومن حناننا، أمر حيوي لكل واحد منا. يتغير العالم بفضل العطاء، وهو يجف ويقسو بسبب الانتهازية والمساومة.

✽ وبالشكر تدوم النعم

327 - تستحق أيّ هدية، أيّ وجبة، أيّ اهتمام، أيّ خدمة، أيّ إطراء، الشكر. والشكر يقرب الناس من بعضهم البعض، ويهذبهم ويجعلهم أكثر لطفاً. قللي شكراً أو اكتبيها من دون تأجيل وبصدق. ولتمكس سرورك أو امتنانك، تتلون كلمة «شكراً» بدرجات مختلفة من رهافة الإحساس بحسب الموضوع والظروف. لا تبالغي، ما يهم فعلاً هو العفوية والرقّة في اختيار الكلمة.

✽ سر مساعدة الآخرين

328 - إنّ خدمة الآخرين من دون أن تنتظر أيّ فائدة مادية يضمن معنى على الحياة، والقضايا الصغيرة مهمة بقدر الكبيرة منها. إنّ تقديم خدمات صغيرة لشخص مسن، أو مساعدة طالب في دراسته، أو العمل لبضع ساعات في جمعية لحماية البيئة، أو عيادة جارٍ مريض، أو تنظيف الشاطئ، أو جمع الأوراق عن الطريق، أو حمل الأكياس الثقيلة عن سيّدة مسنة، أو مساعدة ضريّر على عبور الطريق... هي طرق عديدة كي تشعري أنك مسؤولة عن العالم الذي نعيش فيه.

✽ احمي نفسك من الاعتداءات

329 - احمي جسمك من الاعتداءات الخارجية. نجد هذه الاعتداءات في كل مكان، كالغاز المنبعث من السيارات

والنفايات والضجيج، قبح بعض الأبنية، بعض الإعلانات... حاولي أن تقاومي عبر تفضيل المشي والنقل المشترك على السيارة. عندما تمشين، انظري إلى السماء، إلى الشرفات، اختاري الشوارع الصغيرة، تألمي الواجهات الجميلة. وفي وسائل النقل المشتركة، اقرأي، اكتب، عودي إلى ذاتك، احلمي... فالمساحة التي نوجد لها لأنفسنا هي رد «بيئي» على هذه الاعتداءات الخارجية.

✽ التغيير لا يأتي دفعة واحدة

330 - التغيير لا يأتي دفعة واحدة. ابدئي بتغيير عادات سيئة بسيطة بأخرى مفيدة. استبدلي عادة بأخرى تتناسب أكثر مع أسلوب عيشك وتفكيرك. يتطلب الأمر دقة ليس إلّا. إنها طريقة لمقاربة الحياة بشكل مختلف، طريقة تستشّطك وتعلّمك كيف تتركين العادات القديمة. يمكنك على سبيل المثال أن تقررّي الإقلاع عن التدخين، تدوّق نكهات جديدة، استبدال وجه حادّ بابتسامة صادقة ومحبة، العمل في الحديقة...

✽ كيف تحررين نفسك من عاداتك السيئة

331 - تشغلنا عاداتنا الاستهلاكية وتبعدنا عن همومنا ومصادر قلقنا، وهي تمكس عدم انتباهنا لذاتنا. لتعلم كيف نمتنع من حين إلى آخر عن استهلاك منتج ما. وهكذا، يمكنك أن تختاري الامتناع وليوم واحد عن مشاهدة التلفزيون أو

الاستماع إلى الأخبار، التدخين، استخدام الإنترنت ليوم كامل، تناول السكاكر بين الوجبات، الانتقال بالسيارة...

❖ كيف نكون سعداء؟

332 - يشكّل الاستمتاع بالفرص السعيدة الصغيرة التي تسنح لنا في كل يوم، الوسيلة الأمثل لتعلّم كيف نكون سعداء. كأن نحس بحرارة الشمس تداعب وجنتنا، أن نتمطى بهدوء وببطء تحت الغطاء فيما النعاس لا يزال يلف الجسم، أن نبسم لكلمة طيبة قالها لنا أحدهم، أن نصادف على مفترق أحد الطرق صديقة لم نرها منذ زمن بعيد... وأن نعبّر عن راحتنا الجسدية والنفسية بكلمات حنون، فكاهية، بتصرفات لطيفة وودودة وآلاف إشارات الحب والرضا.

❖ مرّني ذاكرتك

333 - مرّني ذاكرتك يومياً. تجنّبي تدوين كل ما ترغبين فيه وحاولي أن تحفظي غيباً الأغراض التي تريدن شرائها، حتى وإن نسيت بعضاً منها. ابتكري طرق استدلال لتقوية الذاكرة خاصة بك كي تحفظي بعض الرموز، تاريخ أعياد ميلاد أقاربك، أسماء الأشخاص الذين تقابلينهم. اربطي مثلاً بين اسم ما ووردة معينة أو شيء ما أو مكان يذكرك به. حاولي أن تسجّلي في ذهنك أرقام الهواتف والعناوين التي تستخدمينها بكثرة من دون أن تضطري للعودة آلياً إلى مفكرتك.

✽ وقت الفراغ وقت استعادة التوازن

334 - اعتدنا منذ الطفولة أن نسرع وأن نبذل المزيد من الجهد أو نصارى جهدنا بحيث أصبحنا نشعر بالذنب إذا لم نجد ما نفعله لبعض الوقت. علماً أنّ الفراغ هذا حيوي للتخلص من التوتر والتشنج. دعونا نستعيد وقت الفراغ هذا لنستعيد توازناً أفضل ولنتترك المساحة اللازمة للخيال والحلم خصوصاً. لا تفعل شيئاً بل استريح وحسب.

✽ أحلامنا المنسية

335 - نحن نضع جانباً أحلامنا وطموحاتنا كأطفال بحجة أننا راشدون، علماً أنّ هذه الأحلام والطموحات هي الموجّه لقيمنا الأساسية ولرغباتنا العميقة، ولما نحن عليه. تحقيق أحد هذه الطموحات يمنع حياتنا التماسك والترابط، فلا تستبعدوها وتجاهلنها بل دعيها تطفو على السطح حتى وإن بدت لك طفولية. اسمحي لنفسك بأن تستمعي من دون أحكام مسبقة إلى الحلم أو الأحلام التي تراودك أكثر وأن تحققها.

✽ ماذا يمنحنا القيام بكل عمل بمحبة؟

336 - التعلّم والقيام بكل عمل بمحبة يمنحان المرأة السعادة والبهجة والحيوية، ويُنسى الجهد الضروري لإنجاز أي عمل أمام بهجة إنجازه والانتهاه منه. وإذا تجاوز رضاك

وبهجتك الجهد الذي بذلته لإنجاز العمل، فقد نلت
مكافأتك. حاولي أن تفعلي ما تحببه وأن تحبي ما تفعلينه
لتصلي إلى سعادتك الكبرى!

✽ هل تشعرين بتشوش الفكر؟

337 - هل تشعرين بالإرهاق وتشوش الفكر؟ حرّري فكري عبر
تدوين كل فكرة تخطر لك. احملي معك دوماً مفكرة صغيرة
تسجلين فيها كل ما يخطر لك، وهذا يحفز ذهنك ويفتح
المجال أمام أفكار أخرى كما يفيدك حين تنسين شيئاً ما!

✽ لا تؤجلي عمل اليوم إلى الغد

338 - مارسي نشاطاً تحببه وتؤجلينه دوماً إلى وقت لاحق.
غيري ديكور الحمام، ضعي نبتة الجيرانيسوم في حوض
جديد قبل أن يفوت الأوان، علّقي اللوحة في البهو، أطلي
أبواب خزانك، لمعي الجرة القديمة، رتبي البوم الصور،
تألمي صور العطلة الماضية... ستشعرين برضا كبير عندما
تنفذين ما تفكرين فيه. لن تنفك الأفكار. لا تؤجلي إلى
الغد ما يمكنك أن تفعله اليوم، بل باشري على الفور!

✽ نظرتك إلى العالم

339 - تؤثر نظرتك إلى العالم في واقعك. إذا ما ألزمت نفسك
بمواجهة الأوضاع التي تبدو لك صعبة، فستعلمين كيف

تغلبين عليها. والفشل البسيط ليس خطراً بل عليك أن تعتبره فرصة لتعلمي كيف تتجاوزينه.

✽ عبري عن طلباتك بوضوح

340 - أن تعرضي طلباتك بوضوح يفترض أن تعبري عنها بطريقة ترك للمحاور حرية رفضها أو قبولها. إن إمكانية الرفض أو القبول تمنح حوارنا السلاسة. عندما لا تترك الطلبات حرية، تمارس ضغطاً على الآخر وتخلق جواً من الضيق والانزعاج.

✽ بضع دقائق لك وحدك

341 - خصصي بضع دقائق يومياً لتخرجي من دائرتك المعتادة. انفتحي على مواضيع جديدة واجمعي معلومات عن مجالات لا تعرفينها أو تبدو لك بعيدة عن اهتماماتك المعتادة، وذلك عبر قراءة جريدة لا تعرفينها أو مجلة جديدة أو عبر الاستماع إلى محطة راديو جديدة أو التحدث مع شخص غريب...

✽ كيف ترسمين حدودك العاطفية؟

342 - عليك ألا تشعرعي على الدوام أن كل شيء يستهدفك أو يعينك. اعرفي كيف تضعين مسافة بينك وبين الأمور. درّبي نفسك على التجاهل وركّزي انتباهك على أشياء أخرى بدلاً من أن تردّي على كلّ كلمة وكل موقف. ذلك يؤمن لك الهدوء العاطفي ويساعدك على الانطلاق.

✽ اعرفني وجهة الريح

343 - عليك أن تسأيري وأن تعرفي كيف تتراجعني لكي لا تسمي الأجواء المحيطة بك. حاولي أن تعرفي وجهة الريح دون أن تنسي أهدافك البعيدة، فجميع المشكلات التي تقع بيننا وبين الآخرين لا تلبث أن تحل من تلقاء ذاتها إذا عرفنا كيف نتجنب المبالغة في تقدير حجمها.

✽ كيف تختارين من لتعاملين معهم؟

344 - تجنبي العلاقات التي قد تسبب المشاكل واختاري الأشخاص الذين تعاملين معهم ممن يشاطرونك القيم والمثل ونمط العيش. هذا يحجم أسباب النزاع ويجعلها أقل ظهوراً.

✽ متى تصبح خياراتنا خاسرة؟

345 - إذا لم تكوني من النوع الذي يحب الحياة الاجتماعية، فليست مجبرة على الاستسلام للتيار. وعندما تنوين القيام بعمل ما، لا تردددي في القيام به وفقاً لرغباتك لا وفقاً لما يحبه الآخرون. فالخيارات يجب أن تتم انطلاقاً من الأشياء التي تحبينها، وإلا فإنها تكون خيارات سيئة.

✽ اقبلي نفسك

346 - عندما نتعلم الموافقة على ذاتنا واستحسانها، يوافق علينا

الآخرون ويتقبلوننا. لكننا نحاول مراراً وتكراراً التصرف بالطريقة المعاكسة، وهكذا نخلق العوائق أمام قبول الآخرين بنا واعترافهم بقيمتنا.

✽ القوة المدمرة

347 - إن الحاجة إلى التقدير والاعتراف بقيمتنا هي أحياناً قوة شديدة التدمير في حياتنا. بدلاً من القيام بما نشعر أنه صائب ومفيد بالنسبة لنا، نتصرف وفقاً لما نظن أن الآخرين يريدوننا أن نفعل.

✽ التغيير طريقك إلى الإثارة

348 - متى كانت آخر مرة قمت فيها بشيء مختلف؟ إن القيام بشيء غير متوقع ولم تخططي له مثل تناول الطعام في مطعم جديد أو الذهاب في السيارة إلى منطقة لم تزورها من قبل، يمكنه أن يخلق إثارة وتشويقاً ويبعد تركيزك عن الوضع المسبب للضغط النفسي ولو لبضع ساعات.

✽ كيف تسهّلين حياتك؟

349 - إذا كنت تعملين فإن هذه الفترة قد تنعكس على أدائك المهني. سهّلي حياتك عبر تنظيم أمورك قدر المستطاع. في آخر النهار، غالباً ما ترين مكتبك مغطى بأطنان من الورق والملفات. أعيدي ترتيب المكتب في آخر النهار

كي تبدئي نهار عملك التالي في مكان مريح. إن الطاولة النظيفة والمرتبة تنشط إنتاجيتك وتساعدك على الإبداع حتى في أصعب الظروف.

✽ دقائق من التغيير، ورشة من اللذة

350 - قد تعمدين إلى تحضير وجبتك في غضون دقائق معدودة لشدة انشغالك وإلى إنهاء يومك كماراتون. توقفي! استفيدي كلياً من هذه اللحظة المخصصة للطبخ لتطرد همومك وتركزي على موضوع شهوي. تشكّل بضع دقائق من التركيز، المضافة إلى الكثير من اللذة، مقادير ضرورية لوجبة لذیذة وحدك أو برفقة الآخرين.

✽ لا نقاش وقت الطعام

351 - تجنبي النقاش في مواضيع صعبة ومشاكل أثناء تناول الطعام. سيمنعك ذلك من الإحساس بلذة الطعام ويؤدي عملية امتصاص الأطعمة التي تناولتها. اختاري حواراً هادئاً ومستاعاً في جو من المشاركة والاسترخاء ما يضمن لك عملية هضم جيدة.

✽ كوني شخصاً آخر

352 - اتمني عن رؤية الأشياء كما اعتدت أن تريها. اندعشي أمام كل ما يمكن أن يبدو يديها. تعجبي لسؤال يطرحه طفلك الصغير

«من هو برأيك ملك الحيوانات؟»، انبهري أمام زهرة تنمو في حديقتك، وغيمة زهرية اللون على خلفية زرقاء، وعطر زهرة بنفسج... انظري إلى السماء من النافذة وكأنك ترينها للمرة الأولى، وتساولي عما يجعل هذه السحابة التي تبدو مكشرة لا تتقدم بسرعة كالآخريات، حلقي مع السنوات التي ترينها في البعيد أو اتركي شعاع شمس الصباح تدفئ وجهك...

✽ التعلم أكسجين الحياة

353 - إن الاستمرار في التعلم مدى الحياة، وبغض النظر عن الموضوع الذي نختاره، يزودنا بالأكسجين وبمعارف جديدة ويمركز اهتمام جديدة ما ينمي فضولنا وانفتاحنا على العالم. تحلمين بالعزف على البيانو، لا تسرددي! تعلم لغة جديدة، تعلم الطبخ... ينشط الخلايا العصبية ويثير الحماس.

✽ إياك ورفض مبادرة الاهتمام

354 - إن تلقى الإطراء، التوبيخ، الاقتراحات، الحب، الأشياء المادية، الهدايا من دون غيظ ليس بالأمر السهل. تفاجؤنا أحياناً ردود أفعالنا على ما تلقاه، فنرفض أحياناً مبادرة اهتمام، ونصد بعض المبادرات، ونعتقد أننا لا نستحق هذه الهدايا أو نقول في سرنا إن علينا أن نعامل صاحبها بالمثل لنصبح متساوين! أنت تجرحين من يقدم لك الهدية إن لم تلقها كما ينبغي.

✽ الآخر حاجة حيوية لنا

355 - يبدو تحسين علاقاتنا بالآخرين أمراً أساسياً لغالبيتنا. نظرياً، تبدو هذه الرغبة في إقامة علاقات سليمة وودودة مع الأشخاص الذين نمش معهم ونعمل معهم ونلتقيهم في حياتنا، أمراً بديهياً. إلا أن المصالة أصعب واقعياً. إن الانتباه للذات والانتباه للآخر نقطة الانطلاق لعلاقة زاهرة وحية.

✽ تعلمي قول «لا»

356 - أن نتعلم كيف نقول لا للآخرين هو أن نتعلم أن نقول نعم لأنفسنا وأن نكون حاضرين من أجل ذاتنا ومن أجل الآخرين. ما إن نتعلم كيف نقول «لا»، حتى يصبح لكلمة «نعم» التي نقولها قيمة أكبر. لنقل هذه الكلمة بالفم الملآن وبشكل طبيعي ومن دون سوء نية، فتخرج من بين شفتينا بحرية تامة.

✽ ماذا تفعلين عندما تحققي هدفاً؟

357 - نحن ننسى معظم الوقت أن نحتفل بالأحداث التي شكّلت علامة فارقة في حياتنا والتي ساهمت فيها إلى حدّ كبير. تعلمي كيف تشكرين نفسك لأنك حققت هدفاً، أو نلت مكافأة مهنية أو خسرت بعض الوزن الزائد، أو توقفت عن التدخين أو ساعدت أولادك وساهمت في نجاحهم في الامتحانات... فكل هذه الجهود التي تكلفت بالنجاح تستحق المكافأة، حتى وإن كانت رمزية.

❖ لا تجعل طاقتك تركد

358 - أفرغي محتوى حقيبة يدك على الطاولة من حين إلى آخر وتخلصي من الأغراض التي لا فائدة منها، كالمناديل والأوراق والأقلام التي تحملين منها الكثير. وهكذا، ستحملين حقيبة أخف وزناً وستجدين ما تبحثين عنه بسهولة أكبر. وكما هو الحال في المنزل، عندما تتراكم الفوضى، تركد الطاقة.

❖ كيف تفتحين على العالم؟

359 - الانفتاح على العالم هو إزالة العقبات من أمام المدخل على سبيل المثال، أو تبديل مكان قطعة أثاث تسد الطريق أو نقل المكتبة إلى غرفة ثانية، أو نزع لوحات أو صور عن الجدران، أو فتح مصاريع النوافذ أو إزالة الفوضى. عندما تتراكم الأغراض، تركد الطاقة، فحرّكي قطعة أثاث، وزيني بيتك عبر اختيار لون جديد لغطاء الطاولة، باقة جميلة من الأزهار، قطعة أثاث جديدة. استخدمي الشموع والمصابيح بدلاً من الثريات والأضواء القوية لتهدئة الفكر والذهن... قومي بتنظيف المنزل من دون أن تعبري المسألة عملاً مرهقاً وسخرة بل طريقة رائعة ليصبح محيط عيشك أجمل ولتحافظي على صحتك ورشاقتك!

❖ كيف ترتبين حياتك؟

360 - إن المكان الذي نعيش فيه أشبه بجلد ثانٍ لنا، وهو يعكس

حالتنا الداخلية ويؤمن لنا الوسيلة العملية لإعادة التناغم بين الداخل والخارج. وإذا كنا ندرك أنه يعكس ذاتنا، فيمكننا أن نتطور عبر التغيير الذي ندخله عليه، كترتيب الخزائن، التخلص مما لا نحتاجه، إعادة ترتيب غرفة ما، إضاءة زاوية مظلمة، العناية بالأشجار والنباتات، تصليح الأدوات المعطلة ورسمي ما لا يمكن تصليحه... أبعدني عن ناظريك كل ما يرمز إلى التكديس، الفشل، المشاكل أو العمل غير المنجز.

✽ دفتر يومياتك

361 - خصصي بعض الوقت قبل النوم لتسجيل الأحداث الهامة التي شهدتها يومك، واللمحظات الطيبة، والتقدم الذي حققته في نشاطك المهني، وهوايتك المفضلة، والمشروع العالي على قلبك، فهذه عادة إيجابية للغاية. تصرفي وكأنك تروين كل يوم المغامرات والأحداث التي عشتها في رحلتك في الحياة.

✽ لائحة المهام

362 - ابدئي نهارك في العمل بوضع لائحة للمهام التي ينبغي القيام بها. حددي الأولويات مع التمييز بين المهم والطارئ. قومي الوقت اللازم لإنجاز كل مهمة.

✽ أحسنني إدارة وقتك

363 - يضيفي حسن إدارة وقتك التناغم على حياتك. إن توفّر

الوقت لديك هو رأس مالك الأساسي، إذ لا يمكننا إيقاف الوقت أو توفيره أو شراءه إنما يمكننا أن نديره بشكل جيداً.

✽ امنحي نفسك عشر دقائق قبل النوم

364 - نريد أن نتجز الكثير من الأعمال خلال يومنا ما يجعلنا نقتطع من وقت نومنا. لكننا وللأسف ندفع الثمن سواء على مستوى أفكارنا أو على مستوى أحاسيسنا أو على مستوى مظهرنا. دعونا نخصص 10 دقائق من أمسيتنا للاسترخاء قبل أن نستسلم لسلطان النوم! النوم هو أفضل طريقة للحفاظ على الجمال ولزيادة حيورتنا نهائياً! لهذا، حافظي على هذا الوقت الثمين ونامي جيداً إنما ليس في وقت مبكر جداً أو في وقت متأخر جداً. يبقى النوم، ما إن تبدأ بالتأوب ونشر بجفينا يثقلان، الطريقة الفضلى.

✽ طقوس للمساعدة على النوم

365 - لدينا كلنا طقوس للنوم، فدعونا لا ننحني بها لأنها تسمح لنا بالانتقال بهدوء من نشاطنا النهاري إلى النوم. أعطني الأفضلية للطقوس التي تجعلك هادئة وصافية الذهن. لذا، تجنبي أي نشاط مفرط للدماغ قبل النوم: فيلم مغامرات، تلفزيون، موسيقى صاخبة. اختاري جواً هادئاً وناعماً يلفه الصمت والسكون أو مع خلفية موسيقية ناعمة!

المحتويات

كل يوم صحتك وحياة..... 5	عنو مرعوتك..... 13
من ترعى المرتقالي؟ 5	فعلنا صحتك باليوم لصحتك المراج 13
وصفة لمطربة قلبك المراج 5	كيف تظفين على الصب والاكساب 13
وصفة للحم بالعافية 5	لماذا المطور؟ 13
المحلبات الاصطاحية والصحة 6	وصفة لتجنب المصاة والاضطرابات الهضمية .. 14
الربما أم الريح البالي 6	الفرق بين العزاة والحمار الشربة والصحية 14
حفا تختارين من أجساد؟ 6	تجنبوا الأكل بسرعة..... 14
التركية البحرية للصحة والجمال..... 7	وصفة بالتروفل لمحاربة التعب 15
وصفة للحصول على الدهون الأساسية 7	استمتعي إلى جصك 15
وصفة للمحافظة على شبابك..... 7	تجني حليب القر 16
وصفة لشرة حرة..... 8	وصفة للمرأة الحصة..... 16
القلي ومطبوخة 8	لسانك بحركة أنباء وأنباء عن صحتك 16
بماذا تلي؟ 8	كيف تمنين حيك من المعاطر البنية؟ 17
وصفة لاستعادة الحيوية..... 9	الزك والصحة الصبة..... 17
دهون الأساسية وبشرة..... 9	وصفة حارقة للاسك 18
الأطعمة التي لمحك تمنين بالجمال..... 9	وصفة عارفة للصفاء 18
حرب الماء، سر الحياة..... 9	وصفة لتخفيف سرعة نبضات القلب..... 18
من حلفنا نحب المعاصر والمثرويات الأخرى... 10	وصفة أخرى لتخفيف سرعة نبضات القلب .. 18
وصفة صحتك تشكك الطعام..... 10	وصفة للحمية..... 19
لماذا علينا اختيار خلال بلانا؟ 10	وصفة سريعة للاكتساب 19
وصفة للحرفة..... 11	وصفة لآلام الظهر 20
أبي صيد الدهون المفيدة..... 11	وصفة أخرى لآلام الظهر 20
وصفا أر كوكيل للشايط وتسهيل الهضم..... 11	وصفة لآلام البطن..... 20
وصفة لاستعادة الطاقة والحيوية..... 12	وصفة أخرى لآلام البطن..... 20
الماء يزيل السموم من الجسم..... 12	وصفة لضمة الجلي..... 21

- وصفة للمجان 21
وصفة للركام 21
وصفة أخرى للركام 21
الصماء الطارق 22
ما هي صفات الحائض الطائفة التي
تضي على صحتها؟ 22
لماذا يتجشع البطن بعد كل من الجماع الشهيرة؟ 22
وصفة لتقوية البطن 23
للصام والاكثاب 23
وصفة للصداق والتخفيف 24
وصفة أخرى للصداق والتخفيف 24
وصفة لمعالجة الركام 24
التنوع لمر الهضم 24
وصفة لعلاج آلام الرأس 25
شاي الأعصر والاكثاب 25
نخلص من الفلاح - الحص 25
الماء للأرجاع وفترته 25
وصفة لإضطرابات النوم والنسب 25
الضيق والحمية 26
لماذا عليك أن تصلي عند الشعور بالنسب؟ 26
المهلولة 26
البطل من الفجوة 27
وصفة لآلام الرأس 27
وصفة لتنشيط الجسم بسرعة 27
من ترثه اللون الأرجواني؟ 27
قوة البحر 28
وصفة للإسك 28
وصفة عند الشعور بصعوبة الطاقة والنشاط 28
وصفة لمن تكثر من الجلوس 29
عروق الجسم لحم ميت 29
دقة الرشقة 30
هل الحب يزيد الوزن؟ 30
كيف تتجنب البدانة؟ 30
وصفة لتجنب البدانة 31
من تغرب عن تناول الطعام؟ 31
لنوم الصالح 31
هل يحق لنا أن نضعف أمام الطعام؟ 31
لماذا يزيد وزننا؟ 32
هل يتغير حجم الثدي بعد وزن الجسم؟ 32
محلل الصبر والعمرات في الوزن 33
الأكل والتوسيع العاطفي 33
حافظي على التوازن الكهربائي 33
هل مركز الجوع والعطش وسعد؟ 34
السكر يجعلك بدنة كيف؟ 34
ملء القلب الجوع 35
الماء والحرق 35
النور وكثرة تناول الطعام 36
علاج عدل للارق 36
علاج قعر للارق 36
قوة النوم تزيد الوزن 37
من سئم قبل الطعام أم بعده؟ 37
حين تتناولين طعامك 37
الضغط النفسي يفسد أوقات طعامك 38
انفري بذكاء لصحي بسرعة 39
كل يوم رشاقة وطلاق 39
لماذا عليك ارتداء الأحمر؟ 39
وصفة الاستحمام لتلين الكفين والمعامل 40
وصفة لتقوية المعدة الجلوس أمام الكمبيوتر 40

53	تعليك الأذن.....	41	ساع للرياسة لم تخطر ببالك؟.....
53	تعليك العبير.....	42	القعي للطفة.....
54	تعليك للحصول على نوم هادئ.....	42	الصلوات وحرق العمود.....
54	تعليك لتصفيف الشعر.....	42	وصفة لتقوية عضلاتك.....
54	تعليك أمر لإزالة الصداع.....	43	نصف ساعة فقط من أجل الصحة والنشاط.....
55	تعليك لتخفيف آلام الإزاحة الصداع.....	43	تمرين للغة الصباحي.....
55	لتشيط عضلات العنق والاصابع الصغيرة.....	43	تمرين للغة الحسني.....
55	تمرين للتحفيف من التوتر.....	44	تمرين للبرودة.....
56	تمرين لإزالة التعبين.....	44	تمرين للتحفيف من الضل في القدمين.....
56	تمرين لمعالجة تشنجات الرقبة.....	45	استردي مروءة حرقك.....
56	تمرين للنشاط.....	45	لماذا جلبنا النمل قبل النوم؟.....
57	تمرين لتقوية والامتداد.....	45	تسلي لمعالجة الإزاحة.....
57	تمرين لتصفيف الشعر عن الدماغ.....	45	الرياسة تشعك من الأكتاف.....
57	وصفة متكررة للإزاحة.....	46	لتجمل الجسم حيري.....
58	تمرين لتشنج العنق والعضلي.....	46	تمرين للاسترخاء.....
58	تمرين لتشنج العنق.....	46	تمرين للتحقق من الاسنك.....
58	وصفة لمعالجة ألم القدمين.....	47	التمرين للتحقق من الضغط القضي.....
59	وصفة لتنشيط الدورة الدموية.....	47	تمرين للحصول على بطن مسطح.....
59	تمرين لإزالة الكسب المتشجنين.....		مركبات يومية للمحافظة على ليونة
59	تمرين لإزالة تشنج الوجه.....	48	جلد الوجه وفرد عضلاته.....
	تمرين لتنشيط الدورة الدموية للرجل.....	50	تمرين لمعالجة الاسنك.....
60	وتأخير هضم الوجبة.....	51	تمرين للصبر والنشاط.....
60	تمرين لاسترداد الحيوية والنشاط.....	51	تمرين لشدة الطاقة.....
61	تمرين للتحقق.....	51	تمرين لتقوية الاعضاء ولتدفق الطاقة الى الجسم.....
61	تمرين لإزالة التعب.....	52	تعليك تريح الرأس.....
61	تعليك لمعالجة الارق.....	52	تعليك أمر لإزالة الرأس.....
62	استريح على الطريقة اليابانية.....	53	لتدليك العنق.....
63	كيف تشاعبي بشارك على التخلص من السموم.....	53	تعليك الضمير.....
63	كل يوم حمل وتائق.....	53	تعليك النوم.....

- عنى ترتئى اللون الترابي؟ 63
- البرون مفيد لصحة الشعر 64
- لتجنب البثرات أو البثرة عليه 64
- وصفة لملاح الشعر المبرط 64
- إزالة الكلف الأسود بالترمس 65
- نقع شحم للشرة المعانة والخشنة 65
- وصفة لمعالجة الزود (الزروس السوداء) 65
- وصفة للمعاناة بالأظافر 66
- وصفة حارقة للجبال 66
- وصفة للأسوداء تحت العيني 66
- وصفة نظيفة للأظافر 67
- وصفة لتجنب الإصابة بحب الشباب 67
- صالح في التصديعة للبشرة الصافية الغنية 67
- وصفة لمنع جفاف البشرة 68
- وصفة لملاح حب الشباب 68
- عسلك للبشرة النعمة 68
- وصفة ملء حرور لإزالة تشنج الوجه 69
- وصفة لإزالة الاحتقان من البشرة 69
- وصفة تبيض الوجه 69
- وصفة لمعالجة البدين الغشني 69
- وصفة لمعالجة الحرقش 70
- وصفا طبيعية للبشرة والجلد 70
- العناية بالشعر عبر النظام الغذائي 70
- وصفة لمعالجة الشعر 71
- وصفة للحصول على شعر لامع 71
- وصفة لتساقط الشعر 71
- وصفة لمعري لتساقط الشعر 71
- لغني حشمتك بالأروق 72
- وصفة لمعالجة تشققات الحلق والحنطتين
- والأماكن الأخرى. 72
- غيري حركاتك عبر هذه الوصفة 73
- اختاري للزود بحسب مراحلك 73
- كيف تحترق عروقك؟ 73
- أي صابون تستخدمين لنسك الأماكن الحسنة؟ 75
- كل يوم صلبة ولعنتم: عاملتك الشهيرة لهذا ..
- الأمعاء بجمعها 75
- انت والظفر قرووي 75
- هل تستخدمين مادة مطهرة للمصير التلسلي؟ 76
- هل يمكن استخدام مريل الرائحة (Deodorant)؟ 76
- ما هي الطريقة الفضلى لتطيف الأماكن الحسنة؟ 77
- لماذا يجب تجنب التطيف الداخلي؟ 77
- الحللي الثاني الأصغر حجماً لك 77
- ما هي الدورة الشهرية؟ 78
- ما هو اضطراب المزاج الذي يسبب الحيرة؟ 78
- صالح لاضطراب المزاج الحزن للمعاناة لشهرية .. 78
- هل يتغير سلوك المرأة في الفترة التي تسبق
- الحيرة ؟ 79
- ما هي العلامات الجديدة التي تسبق الحيرة ؟ .. 79
- لماذا ترتكب النساء المواقف والصنع ما قبل المدة
- مباشرة؟ 80
- ما سبب ضعف التفرق قبل العادة الشهرية؟ .. 80
- الدليل عن السكرات المطلقة 81
- مدة التفرق قبل الحيرة 81
- احتباس الماء والعادة الشهرية 81
- العادة الشهرية وشرب الماء 82
- وصفة للتفرق الذي يسبب الحيرة 82
- ما سبب الضيق في فترة العادة وما قبلها مباشرة؟ 82
- تدليك للبشرة المباشرة 83
- ما العمل في حال تأخر الحيض؟ 83

93	عور الاشرحين	83	لنت والاحمر
94	حتى تفرز المرأة المجرسون؟	84	كوكيل حدى
94	ما هي الربطة؟	84	وصفة للشور حتى تظهر وقت العادة
94	علامات الاباضة	84	مافنا تقطين حين تشنك المشاعر الحسية؟
93	ماذا يحدث لك في أيام الاباضة؟	85	مافنا تقطين من الزمان وقت العادة؟
95	ما الذي يلازم الربطة؟	85	اصني إلى محضرت الداعلي
93	فترة الطقة	85	صحيح لمر نطني من أيام المهيض
95	أبروي ثورتك مع الأسود	86	وصفة لتخفيف مشاكل العادة
96	الاسبوع الصامت لدى المرأة	86	وصفة أخرى لتخفيف أيام المهيض
96	الألم ولحافض الأسودين	87	وصفة لمعالجة نفس الحبد
96	حتى تضلل المرأة الرجل المهارز الزبونة؟	87	وصفة للتغلب على إزعاجات المهيض
97	حتى تضلل المرأة إلى الرجل الاحتماي؟	87	علاج للمهيض الحميم وغير المتكتم
	حتى تضلل المرأة الرجل الذي يتنعم بصفت	87	علاج للمهيض المزمر
97	الاحوة؟	88	علاج للمهيض المزولم
	لماذا تضر المرأة طريقة لباسها عندما تقرر	88	فريدولفان يرض معنى تلك
98	من مرحلة الاباضة؟	88	وصفة للبشرة الجافة
98	حتى تزيد الحواس قوة عند المرأة؟	89	وصفة للأرق
98	تعزيز لتخفيف الآلام	89	وصفة لنوم هادئ
99	لا تتكلمي .. لقد بقرت الأوامر!	89	وصفة لهدئة التوتر والقلق
99	كل يوم صالحة مع الذات والأخرين	90	كيف تقطين مع المهيض
99	أولدي الزمان الأبيض لتخفيف الضغط النفسي	90	تدارين يرضا غامضة فترة الحيض
100	كيف تقطين من القلق	90	تدربين عام أثناء العادة
100	تقطين عرقك	91	تدربين النفسي
100	استلمي إلى مشارك	91	الكالسيوم وحمض الشوية
100	استلمي إلى ظلك	92	وصفة أخرى لآلام العادة
101	انصبي لوجوذك	92	حذر المقرمشات الصالحة أثناء العادة
101	لمرين لظرد الاحسان بالتصبي	92	اصني بيشركك أثناء العادة
102	اصني وحيك على أنواع أخرى من الجبال	93	مافنا يحدث في المهيض أثناء الدورة الشهرية؟
102	تدربين لتخلص من الضغط النفسي	93	مرحل نضج البويضة

- 102 تخفي ثقافة الجسم
 103 فتاح الصمت النفسي من خبير عن مشاركة... لنا
 103 لن...
 103 لمرى للتخلص من العجز...
 103 حرري نفسك بالكاء...
 104 كوني جريئة وعبري عن انفعالاتك...
 104 الصحتك من الصحة...
 104 إلى عالم الأحلام...
 105 قوة الزفير...
 ليس هناك شيء جيد وأمر سيء ولكن هناك
 105 تفكير يجعله كذلك...
 106 فولي قلبك...
 106 المشاعر الحرة...
 106 نمرين أمر للتخفيف من الضغط العصبي...
 107 وصفة للعشاء الذهني...
 107 نمرين لفرط الكآبة...
 107 الشمس ولكتابة...
 108 قبلي مناقصك...
 108 عندما تفتحن المخزن...
 108 هل السحج ترتبط بالمعاجات والرايات المهرية؟...
 108 ما علاقة المطبخ بالمشاعر المدوية؟...
 ماذا يجب لنا عدم لفرفة على التعبير
 109 عن الغضب؟...
 109 أحبي نفسك...
 109 الجانب المظلم من نشأ...
 109 هل تخجلين بجهلك؟...
 110 الصحتك وبهاة للقلب...
 110 نغلي شئني غشك...
 110 استرني بواسطة قلعة فرط...
 111 لمربع المدموع...
 111 هزومات المدموع...
 111 أحبي بجهلك...
 112 قت والون الأحمر...
 112 ساقا تفضلين عندما يطررب مراحط؟...
 113 هل ترتين لمالك؟...
 113 نمرين تمارينه بعد العودة من العمل...
 113 نمرين للتخلص من يزعجك...
 114 كيف تراحين اليوم الكتب...
 114 اشفي نفسك بالموسيقى...
 114 نمردي من نفسك...
 115 الاتصالات السلية...
 115 نمرين للتخلص من الأفكار السلية...
 نمرين الكتابة باليد اليسرى لشفاء المشاعر
 116 المكرونة...
 116 أتهبي صداقة مع دانت...
 117 لغة الجسد...
 117 نحن مجموعة من المراه الكيمائية...
 117 حلالة الفكر بالجد...
 118 حرري مشاركتك من التكت...
 118 المصن الذي لا تشارك ومشارك الداخلية...
 119 آول السقديس من نمران كآ...
 119 20 من الجهد و 80 من النتائج...
 120 هل أحب ما أفعد؟...
 120 كيف نطرد من صرحت ومشاكلك اليومية؟...
 121 لا نمردي أفكارك...
 121 ما البديل من عظة مريضة؟...
 121 لم تشتر سقاء أكثر من الرجل؟...
 122 حسي فأكوتك بالسجرة...
 122 نطار أحلامك...

132	كيف تختارين من تصاميم مهم؟	122	مر العطلة
132	متى تصبح خبيراتنا خاسرة؟	123	نقل الضرر مناح الحاج
132	أهلي نفسك	123	فهي كالأولاد
132	القوة المدمرة	124	كوني ضالة وغزلي وجاماً للصلصا النسي؟
133	تخثير طربلك هي الإثارة	124	عصمي بحر فزلت لتسك
133	كيف تسهلين حياتك؟	124	ما الذي نضيه؟
133	مقاتر مر التهيير ورشة من اللدة	125	العالم ينير جعل القطاد
134	لا قاش وقت الطعام	125	وبالشكر نفوم الصم
134	كوني شخصاً آخر	125	سر مساعدة الآخرين
135	التعلم اكسحين الحياة	126	احسي نفسك من الاختلافات
135	إيك وولص يادرة الاضمام	126	التخير لا يأتي دفعة واحدة
135	الأخر حاجة جيرة لنا	127	كيف تحررين نفسك من عاداتك السيئة
136	تعلني قول لا	127	كيف يكون صفاء؟
136	ماذا تعلمين عندما تعلمين حديقاً؟	128	مرني فاكوتك
136	لا تجعل طائتك تركك	128	وقت الفراغ وقت استعانة شوقون
137	كيف تفتحين على العالم؟	128	أحلامنا المسية
137	كيف ترتبين حياتك؟	129	ماذا بمنحة القيام بكل عمل بمحبة؟
138	عذر يومياتك	129	هل تتعيرى بنفوس الفكر؟
138	لائحة المهام	130	لا ترحلي عمل اليوم إلى الغد
139	أعسي إجازة وقتك	130	نظرتك إلى العالم
139	أمنعي نفسك حشر حقائق قبل النوم	130	عبري من طلبك بوضوح
139	طفرس المساعدة على النوم	131	بطح ملحق لك وحفلة
141	ملخص المحتويات	131	كيف ترسمين حدودك العطية؟
		131	أعزلي وجبة الربيع

هل أنت امرأة واثقة من نفسك؟
هل تعرفين ما تريدينه؟
هل تدركين قيمتك الحقيقية؟

إليك إذا:

كل يوم صحة وحيوية: نصائح لتهتمّي بصحتك وغذائك.

كل يوم رشاقة وانطلاق: نصائح لتهتمّي برياضتك اليومية
وتتمنّي بجسم رشيق.

كل يوم جمال وتألّق: نصائح جمالية بسيطة لتصنعي الفرق
في إطلالتك بأمل جهد وخفة.

كل يوم عناية واهتمام: نصائح مرتبطة بعادتك الشهرية،
قبلها، أثناءها وبعدها.

كل يوم مصالحة مع ذاتك والآخرين: نصائح لتطوير الذات
والسيطرة على ضغوطاتك اليومية لتعمي بالراحة النفسية.

"أهم 365 نصيحة تحتاجها كل امرأة" كتاب خاص بالنساء
الميزات اللواتي يعرفن كيف يهتمن بأنفسهنّ لكي يعشن
حياتهنّ اليومية بفرح والانطلاق.



السعر هي لبنان، 3000 ل.ل.